

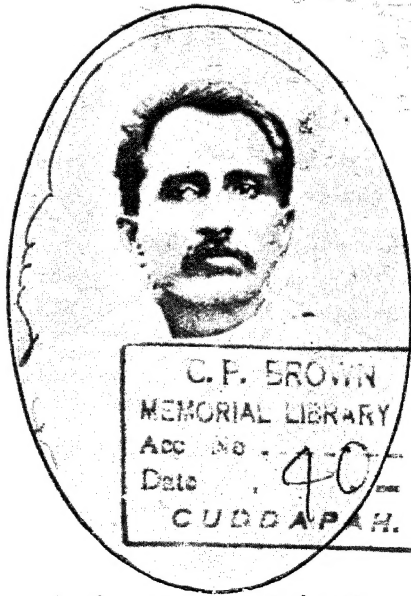




కవిత్వమునందు ముద్రాపకము



ఆ గ్రంథము  
1943  
జే  
సంపత్కరచందా  
రూ 3-0-0  
బి జి వా డ



C. P. BROWN  
MEMORIAL LIBRARY  
Acc No -  
Date 40  
CUDDAPAH.

శ్రీ శ్రీ నారాయణ హనుమయ్యగారు

# ప్రకృతి

సచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక  
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి రియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కావ్య గుళిముల కాగకడిగ్గిరమైన శాస్త్రమును తెలిసికొనక జెనువెంటనే కుళిము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న కారణిక, మానసిక వ్యాధిబాధలకుండి లక్షించుకొను సాధన లేవో, మందు - అపరేషను లేకుండ ధూమిపాదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లు ఈ ప్రత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమాత్రము, త్వయ, ముక్త, రాశపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, ఆశ్శయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మద్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభముగ విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 3-0-0 లు మాత్రమే.

## అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - పౌక్వతిధర్మం వ్యాప్తికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపారములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములు కలవు. ప్రతిపాఠం చివర పృథ్వులు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రక్షలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకుంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

## ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు		వెల
	జల	
	కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0
	జలచికిత్స	0 1 0
* సునిశిత వైద్యం	4 8 0	
ప్రాథమిక ప్రభాకరం	0 0	
వర్షచికిత్స	6 0	అహారశాస్త్ర గ్రంథములు
వర్షవైద్యం సంజ్ఞ	6 0	నిర్విచార భావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి
వర్షవైద్యము	0 5 0	అహారము 1. భాగము
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	డిటా 2. భాగము
		పచ్చిటిండివలని ప్రయోజనములు
జలచికిత్సా గ్రంథములు		తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు
ము	3 0 0	తేనెరు విపత్తుల్యము
ఉత్పాదకజలచికిత్స	0 12 0	జంబీర చికిత్స
నైషీయ జలచికిత్స	0 12 0	సమరసాహారము, విరుద్ధాహారము శ్రమం
టోటోస్నాననియములు	0 6 0	అహారసమ్మేళనపు గోల
ధారాచికిత్స	0 4 0	అల్యూమినియం పాత్రలు
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	భోజన విధానము
ఉపహారము	0 6 0	సజీవాహారము
		అహారసంస్కరణము

చిరునామా: పౌక్వతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



స హ జ వై ద్య స చి త్ర మా స వ త్రి క

సంపుటము 25

**బలవాద**

సంచిక 8

ఆగస్టు

నెం, 1948

## ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము (కాపీరైటు)

### ధాన్యములు

#### గోధుమలు

హిందూదేశములో పంజాబునందును, నయ్యక్త రాష్ట్రముల యందును, మధ్యపరగణాల యందును, బొంబాయి రాజధాని యందును గోధుమలు విశేషముగా పైరగుచున్నవి. ఇంతేకాకుండా ప్రపంచమునందలి నమకీతోష్ణ మండలములయందు అంతటను గోధుమలు విశేషముగా పైరుచేయుచున్నారు.

ఇందు వెయ్యింట 140 భాగములు జలమును, 124 భాగములు మాంసకృత్తును, 679 భాగములు పిండిపదార్థమును, 14 భాగములు క్రొవ్యుపదార్థమును ఉండుటయేగాక 25 భాగములు పిప్పిపదార్థమును, 18 భాగములు నేంద్రియ లవణములును ఉండుటవలన దేహపోషణకు అవసరమైన పదార్థము లన్నియు ఇందున్నవి. అందువలననే గోధుమలు సంపూర్ణ

ఆహారముగా భావించుటకు వీలున్నది. ఇందులో మాంసపదార్థమునకు పొడవును, స్థిరత్వమును యివ్వగల పదార్థము లున్నవి. ఒక్క గోధుమగింజలో ఆరుభాగము లున్నవి. ఇందు పై భాగమునందు కావలసినంత పిప్పియున్నది. మలబద్ధక మున్నవారికి యీ పిప్పి బాగుగా ఉపయోగించును. అంతేకాకుండా జీర్ణకోశములో పచ్చి, పూత, పుండు లేని వానికి జీర్ణమునందు బాగుగా తోడ్పడును. జీర్ణకోశము నందు ప్రాణమున్నవారును, పుండు, పూత, పచ్చి ఉన్నవారును యీ పిప్పి తీసి గోధుమలను వాడవలసి యున్నది. లేని యెడల జీర్ణకోశమునందు మంటలు మొదలగునవి ఎక్కువగును. 2, 3 పౌరలయందు నేంద్రియములగు లవణములును ధాన్యము మురిగిపోకుండా కాపాడుకొనుటయు ఉన్నది. అందువలన రక్తమునందలి ఉప్పుదనమును కాపాడుటకు యీ పాచలలోని పదార్థము అవసరమై యున్నది. అంతేకాకుండా యెము



కలు, దంతములు, వెండ్రుకలు, మొదలగు నవి బలముగాను, అందముగాను ఉండుటకు కూడ యిందలి పదార్థము సహాయపడును. లోపల ఉన్న పిండిపదార్థమును జీర్ణము చేయుటకుకూడ మూడవపొర యందలి సిరియా లెన్ అనే ధాతువు సహాయపడుతుంది. పిండి మండమును పొంది ధాన్యసంబంధమైన చక్కెరగా మారుటకు యీ సిరియాలిన్ సహాయ పడును. అందువల్లనే పై పొరలన్నియు రాచి వేసిన తెలుపుచేసిన గోధుమ పిండికంటె పై పొరలలో కూడిన గోధుమపిండి చాలా తేలికగా జీర్ణమగును.

గోధుమ గింజలో బీజముపుట్టు భాగమునందు జీవనత్త ఉన్నది. అందువల్లనే గోధుమలు పిండిచేసినప్పుడు అందులో తేలి ముతకఊకను చెరిగివేయరాదు, చెరిగివేసినపుడు యీ బీజము ఉండుభాగముకూడ చెరిగివేసే ఊకతో కొట్టుకుపోతుంది. అందువల్లనే గోధుమపిండి వాడినపుడు అన్ని భాగములతో కూడినటువంటి గోధుమపిండినే వాడవలెగాని తెల్లపిండి వాడరాదు. బీజముండు భాగములో ఫాస్ఫారిక్ ఆమ్లము (Phosphoric acid) ఉన్నది. ఇదికూడా ప్రేగులలో మురుగు పట్టకుండా కాపాడుతుంది. కనుక గోధుమ పిండిలో యెముకలనుపెంచు సామర్థ్యమున్నది. కండనుపెంచు సామర్థ్యమున్నది. రక్తములోని పాటవమును నిలిపి ఉంచగలదు. అంతేగాకుండా యితర ధాన్యములతో పాటు యిందులోకూడ దేహములో సరిపోయే వేడిని గలిగించు స్వభావమున్నది. ప్రేగులలో మురుగుపట్టకుండా కాపాడు సామర్థ్యము, మలమును బయటకు - గెంటు

సామర్థ్యము సంపూర్ణమైన గోధుమపిండిలో ఉన్నది.

అందువల్లనే ధాన్యాలన్నింటిలోను గోధుమకు 'ధాన్యరాజు' అను పేరున్నది. భూభాగము మీదనుండే ప్రజలలో నూటికి 60 మంది యీ ధాన్యమును వాడి బ్రతుకుతున్నారు. అయితే రోగులకు గోధుమను వాడేటప్పుడు కొన్ని సంగతులు తెలిసి ఉండుట మంచిది. గోధుమపిండిలో పై పొర కొంచెము నానపెట్టి రోకలితో పోటువేస్తే ఒక విధమైన మెత్తని పొట్టు వస్తుంది. ఈ పొట్టు మలబద్ధకము ఉన్న వారికి మందుగా పనికివస్తుంది. అంటే మలబద్ధకము ఉన్నవారు యీ పొట్టుతో విన రిన గోధుమపిండినే వాడుకొనవలసియున్నది. దాదాపుగా మానవులకు వచ్చు వ్యాధులలో నూటికితొందై మందికి మలబద్ధకము ఉంటూనే ఉన్నది. అందువల్ల మేము మందు చెప్పబోవు కొద్దిమందిని మినహాయిస్తే సామాన్యముగా రోగులందఱకు గోధుమపిండి పొట్టుతోనే వాడవలసినట్లు యేర్పడుచున్నది.

ఈ పొట్టు తీసివేయవలసిన రోగులు యెటువంటి వారంటే- గోధుమ అన్నముగాని, గోధుమ రొట్టెగాని తినినతర్వాత తిన్నపదార్థము సరిగా జీర్ణముకాక తుక్కు తుక్కుగా వెళ్ళిపోవును. రోజుకు రెండుమూడు తడవలే కాకుండా యింకా ఎక్కువ తడవలు భేదులగుచుండువారు ఈ పొట్టును తీసివేయవలసియున్నది. గ్రహణి, అతిసారము, జీర్ణాశయ వ్రణము జీర్ణాశయమునందు పూతి, జీర్ణాశయము పచ్చిగా నుండుట, రక్తప్రసరము, గర్భస్రావము కలుగు స్వభావము కలవారు ఈ పొట్టును తీసివేసి గోధుమ

పిండిని నాడవలసి యున్నది. కూచేగారుకూడ యీ పట్టును తీసి వాడుటకు అనుమతించే యున్నారు.

గోధుమపిండిని యీ క్రిందివిధముగా వాడు చున్నారు.

1. అన్నము, 2. జావ, 3. రొట్టె.

ఇందు ఒకటొకటే వాగ్గెదను.

1. అన్నము- ఇది రెండువిధములు. పిండి అన్నము- పిండిఅన్నము అనగా గోధుమపిండిని బరకగా విసిరించి అందలి నన్నుని మెత్తని పిండిని చెరగి వేయుదురు. మిగిలిన మిశ్రుకలరకపిండిని సరిపోయినంత నీటితో ఊడుకబెట్టిన యెడల అన్న మగును. సామాన్యముగా ముందుగా యెనరు కాగబెట్టి, కాగిన యెనటిలో పిండిని పోయుచు కలియబెట్టుదురు. ఇది బాగా బలమైన ఆహారము. ఈ అన్నమును కూరలతోను, పాలతోను భుజింతురు. సామాన్యముగా ఆరోగ్యవంతు లందఱును యీ అన్నము చాలా ఉపయోగకరముగా నుండును. బలమైన పరిశ్రమ చేయు వారు కొద్దిగా పప్పును, నేతినికూడా వాడుకొందురు. జీర్ణశక్తి తగ్గియున్న వారు పాలు, నెయ్యి, పప్పు చేర్చినయెడల తప్పకుండా అపకారము జరుగును. కాన రోగులకు గోధుమలన్నమును పెట్టునప్పుడు కూరతో మాత్రమే కలిపిన గోధుమ అన్నమును వాడుట మంచిది. గోధుమలన్నము, కూర సమానభాగములతో వాడుట మంచిది.

సాజ్జ- అనగా- వేయించిన గోధుమలనుండి బరకగా తయారుచేసిన పిండి. ఇంకొక విధముగా కూడ తయారుచేయవచ్చును. బరకగా నున్న గోధుమ పిండిని వేడి మంగలములో పోసి

వేయించిన యెడల అది నాజ్జయగును. దీనిని కూడ గోధుమలన్నమును తయారు చేసట్లుగనే కాగుచున్న యెనటిలో పోసి చండుదురు. ఎనటిలో పిండి పోయునపుడు కలియ పెట్టని యెడల ఉండలు కట్టును. అందుకే పిండిని యెనటిలో పోయునపుడు కలియపెట్టుదురు. ఈ సాజ్జ అన్నమును యింకొక రకముగాకూడా చేతురు. ఒక గిన్నెలో తగు మాత్రము బరకగోధుమ పిండిని పోసి బాగుగా వేయించవలయును. దొరవేగిన తరువాత అప్పుడే చప్పిరుపోయుచు కలియపెట్టవలయును. అయితే కాగిన యెనటిలో పోసిన సాజ్జకంటె రెండవ విధముగా తయారు చేసిన సాజ్జ అన్నము ఎక్కువ వేడి చేయును. బరక గోధుమపిండితో తయారుచేసిన గోధుమ అన్నము జిగురుతక్కువగా నుండును. జీర్ణరసములు బాగుగా ఊరక బాధపడుచూ ఉండు రోగులకు ఈ సాజ్జ బాగుగా పనిచేయును. తిన్నపదార్థము తిన్నట్లే పిప్పిగా వెల్లి పోయే రోగులకుకూడ ఈ సాజ్జ అన్నము ప్రేగులలో తగినంత కాలము నిలవ ఉండి బాధను కలిగించక నెమ్మదిగా వెడలిపోవును.

## 2 జావ

జావకూడా మూడురకములుగా చేయవచ్చును. ధాన్యముల జావలవలెనే ఈ జావలుకూడా పేయము, విలేపి, మండము అని మూడురకములుగా నుండును. ఇందులో పేయమును ఈ క్రింది విధముగా చేతురు. జావలు చేయు పిండి రెండురకములుగా తయారు చేతురు. గోధుమలు వేయించకుండానే ముడిగోధుమలు యెండబెట్టి పిండిగా వినరినది ఒకరకము. వేయించిన గోధుమలు వినరించేసినది ఒకరకము.

వేయించిన గోధుమలతో తయారు చేసిన పిండితో చేసిన జావయందు జిగురు తక్కువగా నుండును. ముడి గోధుమల పిండితో తయారు చేసిన జావయందు జిగురు యెక్కువగా నుండును. వేపుడుపిండితో చేసిన జావ యందుకన్న ముడి గోధుమల పిండితో చేసిన జావయందు దేహభోషణసామర్థ్య మెక్కువ యున్నది. అయినప్పటికి యెక్కువ పదార్థము తినుట అలవాటుండి అది జీర్ణము కాక బాధ పడు రోగులకు వేపుడుపిండితో చేసిన జావయే ఉపయోగకారి యగును.

పేయమును ఈ క్రింది విధముగా తయారు చేతురు. పేయమునకు వాడు పిండి ముడి గోధుమ పిండి కావచ్చు, వేపుడు గోధుమ పిండి కావచ్చు నని చెప్పియున్నాము గదా. పేయమునకు వాడు పిండి మెత్తగా నుండవలయును. నీరు యెక్కువగాను, పిండి తక్కువగాను ఉండవలెను. పోసిన నీరు నాల్గిం బక భాగము తగ్గిపోవు నట్లుగా మరగకావలెను. మూడువంతులు నిలవ ఉండవలెను. తయారైన పేయము పలుచగా నుండి త్రాగుటకు పీలుగా నుండవలెను. పసిపిల్లలకు కూడా ఇట్టి పేయమును త్రాగించుట కద్దు. అయితే అది ఆవుపాలకంటె యెక్కువ చిక్కగా నుండకూడదు. ఇట్టి జావ ఉపవాసా సంతరము చేసే ధారకముగా ఉపయోగింపవచ్చును. వడగొట్టి యున్న వారికికూడ యిట్టి పేయమును ఆహారముగా నొసంగవచ్చును. ఇది తేలికగా జీర్ణమగుటయేగాక మలమూత్రములను బాగుగా వెడలించును. వేడి పేయము త్రాగినప్పుడు శోషతీరుటయే కాక బాగుగా చెమట పోయును.

## 2. విలేపి

దీనిని యీ క్రిందివిధముగా చేతురు. విలేపికి వాడు గోధుమపిండి ముడిపిండిగాను, వేపుడు పిండిగాను కూడ ఉండవచ్చును. విలేపికి వాడు పిండి బరకగా నుండవలెను. అందలి నన్నని పిండి చెరగివేయవలెను. మిగిలిన పిండిని కాగుచున్న యెనటిలో కలియబెట్టుచు పోయవలెను. తయారైన జావ పేయమువలె మిక్కిలి పలుచగా నుండక, కొద్దిగా పలుచగా నుండును. ఇదియును త్రాగుటకే అనుకూలముగా నుండును. ఇందును తేలికగా జీర్ణమగు స్వభావము గలదు. మలమూత్రములను బాగుగా వెలువరించును. జీర్ణశక్తి తగ్గియున్న వారు అన్నము తినుటకు బదులుగా ఈ పేయమును త్రాగుటవలన మిక్కిలి మేలు కలుగును.

## 3. మండము

ఇదియును ముడిగోధుమపిండితోను, వేపుడు గోధుమపిండితోను చేయుదురు. దీనికి వాడే గోధుమపిండి బాగా ముతకగా నుండును. తయారైన మండము విలేపి కన్న కూడా చిక్కగా నుండును. చెంచాతో తీసికొని చప్పరించి నమలి తినవలసి యుండును. ఇది విలేపి కన్న యెక్కువ బలకరమైవది. అన్నము కంటె తేలికగా జీర్ణమగును. మండముతో కొన్ని ఉడికిన కూరముక్కలనుకూడ తినవచ్చును. అప్పుడు యింకా తేలికగా జీర్ణమగును.

జీర్ణశక్తి బాగుగా నున్నవారు పైనచెప్పిన మూడురకముల జావతోను కొలదిగా ఆవుపాలను చేర్చుకొని త్రాగుదురు. అప్పు డిది మిక్కిలి బలకరముగా నుండును. ఉదయము

శ్రీరామాయణము

పుట ప్రత్యేకముగా వేరే ఆహారముతో నిమిత్తము లేకుండా యీ ఆహారమును స్వీకరించి, పనిలోనికి పోయి మధ్యాహ్న భోజనము వరకును అగియుండుటకు వీలుగా నుండును. భాగ్యవంతులుగా నుండువారు బజారులలో దొరకు పనికిమాలిన ఆహారముల తినుటకు బదులుగా ఇట్టి జావన త్రాగి తమ ఆరోగ్యమును బలమును వృద్ధి చేసికొనవచ్చును. పేదవారు ఖరీదుగల ఉడయపు భోజనముకన్న యిట్టి చవుకయైన జావతో జీవింప కల్గుచున్నారు. శక్తిగలిగిన యెడల కొన్ని కూరగాయలను కాని, ఆకుకూరలుగాని వండియో, వండకనో, జావతో కలిపి తినవచ్చును.

ఏకారణముచేతకూడా జావలతో పంచదార చేర్చుకుంటుంటే మంచిది. అంతగా తీసి లేకుండా జావ త్రాగలేనివారు దేశవాళీ బెల్లమును వాడుకొనవచ్చును. జావలతో ఉప్పు, పిప్పలి, మిరియము మొదలగునవి గాని ఉప్పు, పచ్చిమెరపకాయలుగాని చేర్చుకొని తిందురు. ఇంకా కొందరు పాలు చేర్చని జావతో పచ్చడిగాని, ఊరగాయలు గాని సంజుకొనుచూ కాలక్షేపమును చేతురు. చప్పిడిజావకన్న, ఉప్పు ఊరగాయలతో చేర్చిన జావకన్ననూ, పాలజావ బలకరమైనది. బలవంతులుగా నుండి బలమైన జీర్ణశక్తి కల వారు అప్పుడప్పుడు పాలతో కలిపి వండిన క్షీరాన్నమును, పండుగలయందును, పర్వములయందును వాడుచుందురు. వారి కది మేలు చేయును. పండుగ వచ్చినది కదా యని ప్రతివారును యిట్టి క్షీరాన్నము తినుటకు వీలులేదు. ఏమనగా తేలికగా జీర్ణము కాదు. అనారోగ్యకరమైన యింకొక క్షీరాన్నపు

పద్ధతి యున్నది. మెత్తగా వినరిన గోధుమ పిండిని పాలతో కలిపి, నేతితో కలిపి పిసికి నేతితో పూరీలవలె వండుదురు. ఆ పూరీలను మెత్తగా పిసికి నలిపి పాలలో కలిపివండుదురు. అందు పంచదార, వీలకపాడుము, పచ్చకర్పూరము, కుంకమపువ్వు మొదలగు సుగంధద్రవ్యములే గాకుండా జీడిపప్పు, సారపప్పు, పిస్తాపప్పు చెల్ గో జా, మొదలయిన సుమరుగల పదార్థముల చేర్చి భాగ్యవంతులు ఆరగింతురు. ఇందుండు దేహ పోషకద్రవ్యము లన్నియు తేలికగా జీర్ణము కాక దేహమునకు భారముగానే ఉండిపోతవి.

ఇది చాలా సత్తువగల పదార్థ మని చాలా మందికి అపోహ గలదు. కాని యింతకన్న రోగ కరమైన పదార్థములు చాల అరుదుగా నుంటవి. దురదృష్ట మేమనగా ఇట్టి ఆహారములను సమకూర్చుకోగల భాగ్యవంతులు సాధారణముగా సోమరిపోతులుగానే ఉంటారు. అందువల్ల యిట్టి జావవల్ల కలుగు అపకారము మరి యెక్కువగుతుంది. కష్టపడి పనిచేయువారికి యెప్పుడన్నా ఒక రోజున యిట్టి ఆహారము లభించిన అది కొద్ది అపకారముతోనే వెడలిపోతుంది. సోమరిపోతులు దీనిని ఆరగించినపుడు యిది చాలా పెద్ద అపకారము చేసిగాని వదలదు.

### గోధుమకాఫీ

దీనిని ఒక విధమైన జావగానే చెప్పవచ్చును. ఇదియును రెండు విధములుగా చేతురు. ఒకటి సామాన్యకాఫీ, 2 మాల్టాకాఫీ. సామాన్యకాఫీ యీ విధముగా తయారు చేతురు. పొడుగైన యెర్రగోధుమలను (జవ్వలు) సంపాదించి గడ్డ, మన్ను లేకుండా బాగుచేసి ఒక మూకుడులో

యంచి వేగించవలెను. ఎటువు, నలువు కలిసి రంగు వచ్చుచుకును వేగించవలెను. మాడ నీయరాదు. తక్కువ వేగినాకూడా కాఫీవంటి వాననరాదు. అందువలన ముదురునట్లు వేగించ వలెను. ఆ గోధుమలను మెత్తగా చూర్ణము చేసి జాగ్రత్త చేయవలెను. మరుగుచున్న నీటిలో గోధుమపిండివేసి, పాలు, చక్కెర చేర్చి పుచ్చుకొను నప్పుడది కాఫీవానన కలిగి యుండును. కాఫీలో ఉండే 'కాఫీన్' అను విషము ఇందుచే యుండదుగాన కాఫీ మానుటకు ప్రతినిధిగా మాత్రమే దీనిని నేపించవచ్చును.

రెండవది మాల్టాకాఫీ, జవ్వగోధుమలను ఆరు గంటలు నీటిలో నాననీయవలెను. తరువాత ఆ నీటిని పారపోసి, తిరిగి నీటినిపోసి యింకొక ఆరుగంటలు నాననీయవలెను. ఇట్లు యిరువది నాలుగంటలు నాననీయవలెను. అప్పుడా గోధుమలను బాగుగా నీటిలో కడిగి ఒక బట్టలో వడియవేయవలెను. దాని మీద తడి గుడ్డను వేయవలెను ప్రతినూడు గంటలకు ఒకసారి కొద్దిగా చన్నీటిని చల్లుచుండవలెను. అప్పుడందుండి మొలకలు పెరుగనారంభించును. ఇంకొక 12 గంటలు ఆ మొలకలను పెరుగనీయవలెను. అప్పు డాగోధుమలను నీటితో శుభ్రముగాకడగి యెండలో యెండ నీయవలెను. బాగుగా యెండిన గోధుమలను మొలకలు రాలునట్లు దులిపి వెనుకటివలెనే మూకుడులోవేసి వేగించవలెను. మిగతా పద్ధతి, త్రివై దానిమాదిరిగనే అయితే యీ పద్ధతిగా తయారుచేసిన కాఫీయందు దేహపోషణ సామర్థ్యము మిక్కిలి తగ్గియుండును. పానీయముగా నుండుటవలన తేలికగా జీర్ణమగును

కాఫీ అను బ్రహ్మరాక్షసిని వదిలించుకొనుటకు మాత్రమే దీనిని వాడుటకు మేము ఒప్పుకొనుచున్నాము. జావలకంటె యిది చాలా తక్కువ రకములోనిది.

### 3. రొట్టె

రొట్టె చేయుటలో అనేక విధానములున్నవి. చేసే విధానమును బట్టి రొట్టెలోని దేహ పోషకశక్తికూడ కొద్దిగా మారుతుంది. ఏమైనాగాని బాగుగా నమలితే గాని తినుటకు వీలులేదు. గనుక అన్నము కంటె, జావకంటె, కూడా రొట్టె తిన్నప్పుడే తక్కువ పదార్థముతో యెక్కువశక్తి లభిస్తుంది. సంపాదించుకోలేని పేదవారికి పౌణధారణ చేసేటందుకు జావ ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువశక్తి కావలెననిన యెడల రొట్టె తినుటయే మంచిది. బాగుగా లాలా జలముతో కలుస్తుంది. కనుక రొట్టెయే తేలికగా జీర్ణమగుతుంది. అంతే కాకుండా నమలేశ్రమ ఉన్నది గనుక అవసరము మిగిలి తినుటకు సాధారణముగా యెవరు ప్రయత్నించరు. చిత్రివిచిత్రమైన పచ్చళ్ళను అన్నముతో కలిపి తిన్నట్లుగా రొట్టెతో కలిపి తినుటకు వీలులేదు. అందువల్ల కూడా రొట్టె మితముగానే తినుటకు తట్టన పడుతుంది. ఏపిండితో రొట్టెను తయారు చేస్తామా ఆపిండితో చేరి ఉండే తప్రదుకూడా ముతకగానుండక నన్నగా నుండును. గనుక అది పేగులలో ఉద్యోగమును కలిగించక సౌమ్యముగా మలమును జారచేయును. పేగులలో నుండు క్రిమిచలనమును కూడా బాగుగానే రెచ్చగొట్టును. వరిపిండితో చేసిన రొట్టెకంటె, గోధుమపిండితో చేసిన రొట్టె నడలుకొని కణములు

బాగుగా విరివియగును. అందువల్లనే వరి పండికన్న గోధుమపిండి రొట్టెకు ఎక్కువగా తగి యున్నది. వరిపిండిరొట్టె కంటె గోధుమ పిండి రొట్టె తేలికగా జీర్ణమగుతుంది.

గోధుమరొట్టె రెండు విధములుగా చేయ వచ్చును. ఒకటి దేశవాళీ పద్ధతి. రెండవది బేకరీ పద్ధతి. దేశవాళీ పద్ధతిలో గోధుమ రొట్టెను చేయుటలో అవలంబించు విధాన మును ఒట్టి వానిని (1) పుల్కా, (2) చపాతీ (3) పరోటా, (4) పూరీ, (5) రొట్టె అని పిల్తురు. బేకరీ పద్ధతిలో చేసే రొట్టెలలో మన వైద్యము వారు అవలంబించు విధాన మును గ్రోహం విధాన మని పిల్తురు. ఇవి గాకుండా బిస్కట్లు అని, కేక్సు అని, పాలరొట్టె, పుల్లరొట్టె అనే కా కుం డా ఇంకా అసంఖ్యాకమైన పేర్లు గలవు ఇం దొక టాకటే వర్ణింప ప్రయత్నించెదను.

(1) పుల్కా—గోధుమపిండిని బరక లేకుండా విసిరించవలెను. గోధుమలను బాగుగా ఎండ బెట్టి ఒకసారి వినరి తిరిగి ఆ పిండినే రెండవ సారి విశరినప్పుడు ఇట్టి పిండి తయారగును. ఇట్టి పిండినే మరవట్టినే గోధుమలమీద నుండు తప్పుడు ముతకగా నుండక మెత్తగా నుండును. కనుక ఆ పద్ధతి చాలా మంచిది అనుచెప్పువారు గలరు. అయితే మరలో పట్టించినపుడు వేడి యెక్కువ పుట్టుతుంది. కనుక దేశవాళీపద్ధతియే మంచిదని చెప్పు వారును గలరు. ఎవ రేమనినను రెండు పద్ధ తులు మంచివేనని ఆ ను భ వ ము మీద చూచుచున్నాము.

ఆ విధముగా తయారుచేసిన గోధుమ పిండిని తగినంత తీసికొని తీయని చస్నీటితో కలుప

వలెను. కలిపినప్పుడు ఆ పిండి గట్టిముద్దగా తయారగును. దానిని ఆరుగంటలకాలము నిలవ ఉంచి రోటిలోవేసి, బాగుగా దంచి, చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి, అప్పడముల కట్టతో మంద మైన అప్పడములుగా బిత్తిపెట్టుకొనవలెను. పిండియంతయు అప్పడములుగా బిత్తి తరు వాత బాగులపోయ్యిమీద పెనుమువేసి పెనము తగినంత కాలిన తరువాత దానిమీద పొడిగోధుమపిండి చల్లి ఒక్కొక్క అప్పడమునే రెండువైపులా తడియారుట్లు కాల్చిపెట్టు కొనవలెను. ఇట్లు రొట్టెలన్నియు కాల్చుట అయిన తరువాత బాగుల పోయ్యమీద పెనమును తీసి వేసి, ఒక్కొక్క అప్పడమునే ఆ కాలిన బాగులమీద రొట్టె రెండువైపులా మాడకుండునట్లు కాల్చవలెను. ఆ రొట్టెలు తినుటకు సహజమైన మాధుర్యమును కల్గి యుండును. ఈ రొట్టెల పిండిలో పంచదార గాని, ఉప్పుగాని చేర్చరాదు. ఈ రొట్టెల వండిన కూరగాయలను తినినపుడు జేహము నకు మంచి ఆరోగ్యమును, బలమును ఇచ్చును. జీర్ణకక్తి చెడియుండని యెడల ఈ రొట్టెలమీద కొద్దిగా నెయ్యి వేసి తిన వచ్చును. లేదా వెన్నను వాడుకొనవచ్చును. రొట్టెయొక్క తూకములో వెన్నయొక్క తూకము పదునారవంతుగా నుండవచ్చును. నెయ్యి వాడినపుడు 20 వ వంతునకు మీరి యుండరాదు. ఈ పుల్కాతో పప్పు సంబంధ మైన పదార్థములను రొట్టెయొక్క తూక ములో పదియవంతునకు మిగులకుండునట్లు వాడుకొనవచ్చును. అజీర్ణవ్యాధితో బాధ పడువారు పప్పు, నెయ్యి, పాలు మొదలైన పదార్థములను వాడరాదు. కాని కష్టపడి పని

చేయువారు, జీర్ణక్రియ బాగుగా నున్నవారు రొట్టెతో కూరనే గాకుండా పప్పు, చమురు పదార్థములను కూడ వాడవచ్చును.

2. చపాతి— నెనుకటివలెనే పిండిని ఒక తబు కులోపోసి అందునగముపాలు, నగమునీరు పోసి ఆ పిండిని కలుపవలెను. ఆపిండిని 6 గంటలు నిలువఁగించి రోటిలోవేసి బాగుగా దంచి ఉండలుచేసి పెట్టుకొని, పుల్కారొట్టెలవలెనే ఒత్తి పెట్టుకొనవలెను. తరువాత బొగ్గుల పొయ్యి మీదగాని, కత్తెలపొయ్యిమీదగాని పెనము వేసి బాగుగా కాలిన తరువాత ఒకపుల్లకు గట్టిగా గుడ్డచుట్టి, ఆ పుల్లను నేతిలో ముంచి ఆ పెనమునకు రాయవలెను. ఇది చాలా స్వల్పముగా మాత్రమే రాయవలెను. దాని పైన ఒకరొట్టెను రెండువైపులను మాడ కుండునట్లు కాల్చి పెనముమీద ఉండగనే కొద్దిగా నెయ్యి రాచి దింపవలెను. ఈ రొట్టె యందు దేహపోషణకు అవసరమైన పదార్థము లన్నియు కలవు. మరియు నేతి నువాసన, కమ్మనను ను గలవు. చపాతీక వాడే గోధుమ పిండిలోకూడా, పంచదార ఉప్పు చేర్చరాదు. ఇట్లు తయారైన చపాతీతో పండిన కూరగాయలను చేర్చి తినినపుడు యెక్కువ ఆరోగ్యదాయకముగా నుండును. కొందరు చపాతీలతో పంచదార చేర్చుకొని తిందురు. అది అంత మంచివద్దతి కాదు. ఒక చేతితో రొట్టె వలన మేలుచేయుచు రెండవ చేతితో అస్థిదాయకమైన పంచదారను వాడి, రొట్టె విలువను తగ్గించుచున్నారు. ఇందువలన అవసరమైనదానికన్న నెక్కువరొట్టె తినుట తటస్థమగును. ఇంతేగాకుండా పంచదారతో చేర్చి రొట్టె బాగా నమలుటకు వీలుండదు.

అందువల్ల కూడా రొట్టె జీర్ణమగుట ఆలస్య మగును. పంచదారవాడుకవలన సారాయి వాడుకవలెనే ప్రేగులలో అసహజమైన ఉద్రేకము కలుగును. ఆ ఉద్రేకము నాడులను కూడ పీడించును. కనుక పంచదార చేర్చకుండా వాడిన చపాతీ మేలుచేస్తుంది. పంచదార చేర్చిన యెడల కీడుచేస్తుంది. ఏమైనా పుల్కారంత ఆరోగ్యదాయకమైనది చపాతీ కానప్పటికీ, జీర్ణక్రియ బాగుగా నున్న వారికి అంతకన్న నెక్కువ బలకరమైన దని మాత్రము చెప్పవచ్చును.

3. పరోటా:—వెనుక చెప్పిన చపాతీకంటె ఏ విధానా యిది మంచిది కానప్పటికీ ఎప్పుడో ఒకతూరి వాడుకొనుటకు పరోటా పనికివస్తుంది. అయితే యిది స్వయముగా చేసికొనవలసినదే గాని, డబ్బిచ్చి కొనుక్కొనే గినిది కాదు. ఎందువల్ల ననగా, డబ్బు పెట్టి కొన్నప్పుడు అమ్మేవాడు ఇందులో టక్కురు చేయుటకు చాలా వీలులున్నవి.

మొత్తని గోధుమపిండి పాలతో తడిపి ముద్ద చేసి పెట్టుకొందురు. 6 గంటలు నానిన తరువాత బాగుగా రోటివేసి దంచి చిన్న ఉండలు చేసి పెట్టుకొందురు. రూపాయి వెడల్పు బిళ్ళలుగా చేసి ఒక బిళ్ళ తీసికొని, అప్పడములు ఖత్తు పీటమీద పొడిపిండిని చల్లి రెండు బిళ్ళలకు నెయ్యిరాచి, రెండుబిళ్ళలను ఒకదాని మీద మరొకదానినుంచి, జంటగా ఒత్తుదురు. మూడు అంగుళముల వలయముగా ఏర్పడ ఒత్తినతరువాత అప్పడముమీద నెయ్యిరాచి నిలుపుగాను, అడ్డముగాను మడుతురు. తిరిగి నెయ్యిరాచి మళ్ళీ మడచి మళ్ళీ ఒత్తుదురు. ఇట్లు రొట్టె అంతాకూడ పొరలు పొరలుగా

శుభముగా ఉండును.

నేర్పడును. ప్రతి పొరమధ్య నెయ్యి రాయబడి యుండును. కావలసిన రొట్టెలను యిట్లు ఒత్తి పెట్టుకొందురు. తరువాత కట్టెలపొయ్యి మీద యినువమూకుడు వేసి అందు కొద్దిగా నెయ్యి రాచి రొట్టె రెండు వైపులా మాడకుండు నలు బాగుగా కాలుతురు. ఇట్టి రొట్టెలు బాగుగా రుచిగా నుండును. నేతితో పేలి యుండుటవలన సువాసనయు, కమ్మదనము కూడా ఉండును. ఈ రొట్టె తో పంచదారను చేర్చికొనిగాని, కూరలతోగాని, పప్పు కూరలతోగాని, తిందురు. అయితే పంచదారతో తినుట తప్ప మిగతా పద్ధతులలో బాగుగా జీర్ణశక్తియుండి, కష్టపడి నిపాటలు చేయు బలవంతులైన వారికి, ఉపయోగ కరముగానే ఉండును. కాని దురదృష్టవశాత్తు అట్టివారికి యీ రొట్టెలు రుచింపవు. సోమరిపోతులై భాగ్యవంతులగు వారికి యీ రొట్టెలు అరగవు. జబ్బున్నా చేయును. మధుమేహము, వ్రణము మొదలగునవి కలిగి బాధపడు భాగ్యవంతులు యిట్టి ఆహారము లను తినువారేను.

4. పూరీ:—గోధుమపిండిని తడిసి ముద్దచేసి రెండు గంటలు నిలవ యుంచవలెను. తరువాత అప్పడముల పీటమీద కొద్దిగా పొడి పిండి చల్లిగాని, నెయ్యిరాచిగాని పుల్కా ఒత్తినట్లే ఒత్తవలెను. పిండిఅంతయు యిట్లు ఒత్తిపెట్టుకొని కట్టెల పొయ్యిమీద బాణలిన (బూరెల మూకుడు) ఉంచి అందు నెయ్యిపోసి మరగకాగుచున్న నేతిలో ఒక్కొక్క అప్పడమునే మాడకుండునట్లు కాల్చి దింపవలెను. ఇట్టి పూరీలు కొన్ని దినములవరకు చెడకుండా నిలవ ఉండగలవు.

ఇవి తినుటకు దుశ్యములుగా నుండును. బల వర్ధకమైనవి. కూరతో కలిపి తినినపుడు ఆరోగ్యదాయకముగాకూడ నుండును. పేదలు నేతికి ఒడులుగా నూనెలో నైనను పూరీలను వండుకొని తినవచ్చును. పంచదారలో సహజముగానుండు దుర్గుణములవలన పూరీలతో పంచదారను చేర్చకుండుట మంచిది. కాని చాలామంది యిదే పొరపాటును చేయుచున్నారు.

5. పేదవాని మొద్దురొట్టె:—ఉత్తరహిందూ స్థానము పోయి, సామాన్య జనముయొక్క ఆహార విధానము చూచినట్లయితే, యీ మొద్దురొట్టె ప్రధానముగా ఉంటుంది. ఈ రొట్టెను చేయుట చాలా సులభము. ఎక్కడైనా యెప్పుడైనా చేయవచ్చు. గోధుమ పిండిని తడిసి 6 గంటలు అట్టెపెట్టి బాగుగా పిసికి 10 తులముల పిండి ఒకరొట్టె అగునట్లు చేతితోనే ఒత్తుదురు. కట్టెల పొయ్యిమీద గాని, యినువ పొయ్యిమీదగాని, ఒక కుండ పెంకో, యినువ మూకుడో, వేసి కొద్దిగా పొడి గోధుమపిండి చల్లి, యీ రొట్టెను దానిమీద నుంచుదురు. రెండువైపులా కాలునట్లు రెండు మూడుసార్లు మార్చి, మాడకుండునట్లు కాల్చి దింపుకొందురు. పప్పుపదార్థముతో చేసిన పలుచని కట్టెగాని, నన్నుని కూరముక్కలతో చేసిన కిచిడిగాని, పులుసుగాని యీ రొట్టెకు తోడుచేసి తిందురు. వసతిగలవారు రెండు చెంచాల నెయ్యిగాని, ఒకతులము వెన్నగాని రొట్టెకు రాచి తినుటయు కద్దు. రొట్టె బాగుగా నమలినగాని తినుటకు వీలుగా నుండదు. అందువలన యెవరును యెక్కువ తినరు. పేదవారికి కడుపునిండా రొట్టెయే



దొరకదు. అయినప్పటికీ వారు యీ రొట్టెనే తిని బాగా బలముగానుంటారు. పరోటా తిన్నవారు మధుమేహముతో బాధపడుతుంటే, యీ మొద్దురొట్టె తిన్నను వారు బాగా ఆరోగ్యముగా నుంటారు. మన ప్రకృతి వైద్యము చేయువారుకూడా యీ మొద్దురొట్టె తింటే మాకేమి అభ్యంతరములేదు. మొద్దురొట్టెచేయువారు సాధారణముగా ఒక లోపమును చేయుచున్నారు. అదేమంటే రొట్టెకు తడిపిన పిండిని నాననీయక పిండిని వెంటనే కాల్చుట. ఇందువల్ల అందలి కణములు బాగుగా విడివడక రొట్టె పెళుసుగా నుండును. ఎంతో యెక్కువసేపు నమలినగాని అందలి కణములు విడిపోవు. అందువలన రొట్టె చేయుటకు ముందుగా పిండి రిగంటలు నానుట మంచిది.

## 2. బేకరీ పద్ధతి

ఇందులో రెండువిధము లున్నవి. పాతపద్ధతి, క్రొత్తపద్ధతి. రెండుగజముల పొడవు, గజము వెడల్పు గజము ఎత్తు ఉండు చిన్నరాతిమిదైన తయారుచేయవలెను. అమిడ్లె అడుగుమట్టమున ఉప్పు, రాతిముక్కలు చేసి దట్టము చేయవలెను. అడుగు ఎత్తు, అడుగు వెడల్పు, ఉండు ఒక ద్వారము ఉండవలెను. దీనికి బేకరీ అని పేరు. ఈ మిడ్లెలో ముందుగా కట్టెలు వేసి తగులపెట్టి వేడి కలిగింతురు. తరువాత కట్టెలను యీ వలకు లాగి అందలి, మసి, బాగు బూడిదను కూడ యీవలకు లాగివేతురు. రొట్టె పిండిని మూతలేని డబ్బీలలో గాని యినుప రాక్కుల మీద వేసిన రేకులమీద గాని అమర్చి లోపల నుంతురు. వాకిలి మూసి

వేయుదురు. ఆ మిడ్లెలోపలి వేడికి ఆ రొట్టెలు కాలును.

క్రొత్తపద్ధతి యేమనగా ముందుగా రొట్టెల పిండిని ఒకగదిలో నమర్చి ఎలెక్ట్రిక్కు తీగల ద్వారా 160° F డిగ్రీల వేడిగల నమాన ఉష్ణమును ఆగది లోనికి వదలుదురు. కొంతసేపటికి ఆ రొట్టె లన్నియు మాడిపోక, లోపల పిండి యంతయు బాగుగా ఉడుకుట చేత రొట్టె లన్నియు బాగుగాకాలును.

బేకరీలో చేసే రొట్టెలలో సామాన్యముగా జరిగే పొరపాట్లను చెప్పుచున్నాను. బేకరీలో తయారయ్యే రొట్టెలలో సామాన్యముగా వాడే పిండి మైదాపిండి. ఈ మైదాపిండి గోధుమపిండికాదు. మెయిజాపిండి యే మైదాపిండి అయింది. మెయిజా అనగా మొక్కజొన్నలు. మొక్కజొన్నల పై పొట్టంతా తీసివేసి లోపల ఉండే పిండిపదార్థమును మాత్రమే మరపట్టెంతురు. ఎందువల్ల ననగా ఆ పైపొట్టును కలిపి మరపట్టిన యెడల ఆపిండికి, త్వరగా పురుగులు పట్టును. పురుగులకు కూడ పనికి రాని పిండి బేకరీలోనికి వస్తుంది.

ఈ పిండికూడా సూటిగా ఉడక బెట్టక నాన బెట్టి, పులియబెట్టి, దానిలో కల్లుమడ్డి కలిపి, కల్లు మడ్డి ప్రియముగా నున్న యెడల సోడా కలిపి, సోడాప్రియముగా నున్న కల్లుమడ్డి కలిపి, రొట్టెలో నుండే నహజమైన ఆరోగ్య దాయకమైన శక్తులను పాడుచేయుచున్నారు. అందువల్ల ఆవిధముగా తయారుచేసిన నాను రొట్టె, పులురొట్టె, పాలరొట్టె, కేక్కు, బన్ను, ముకురమున్న అన్నీకూడా దేహారోగ్యమునకు తగినంతగా తోడుపడుటలేదు. దీనిలోనికెల్లా గ్రహం పద్ధతియే చాలా మంచిది. అదే

మనగా పైన చెప్పిన రెండువిధములైన బేకరీలలోను దీనిని కాల్చువచ్చును. బాగుగా వివరించిన జన గోధుమపిండిని 6 గంటలు నాననిచ్చి రోటవేసి బాగుగ్నాదంచి, పాతిక అంగుళము మందముగల రొట్టెలగా చేసి పెట్టుకొని కావలసిన రొట్టెలను బేకరీలలో కాల్చుకొనవచ్చును. సామాన్యముగా అందఱుగృహస్థులు యెవరి యిండ్లలో వారు చేసుకొనుటకు మరొక పద్ధతి యున్నది. (బెజవాడ ప్రకృతి అభినులో గ్రహం రొట్టె పెట్టెను అమ్ముదురు.) కట్ట మీద యీ పెట్టెను పెట్టి అందులో మధ్య ఉండే అరలో ఒత్తిన పిండిని పెట్టుదురు. పైన గట్టిగా మూతపెట్టి లోపలనున్న రొట్టె తిరగ, బోర్ల వేసి మాడకుండునట్లు కాల్చి దింపుకొనవలెను.

బిన్నట్లను చేయు పద్ధతి - గోధుమ పిండిని పాలతో కలిపి దానిలో చక్కెరచేర్చి, నేతితో నమ్మేళనముచేసి, యివ్వుమువచ్చిన ఆకారములలో బొమ్మలుగాచేసి, వానిని ఒకరేకుమీదగాని, కుండపెంకుమీదగాని అమర్చి, బేకరీలో నుంచి కాల్చుదురు. మన గ్రహం రొట్టె పెట్టెలో గూడా వీనిని తయారు చేసికొనవచ్చును. చిన్నపిల్లలకు వీనిని చిరుతిండ్లుగా నీయవచ్చును. పంచదార చేరిన దోషముతప్ప ఇందులో ఆపత్కరమైన పదార్థమేమిన్నీ లేదు.

పంచదారకు బదులుగా జెల్లము గాని, ఖర్జూర కాయల పొడుముగాని, అరటిపండు గుఱ్ఱగాని యీ బిన్నట్లతో తీసికొరకై చేర్చవచ్చును. అయితే అరటిపండుగుఱ్ఱచేర్చిన రొట్టెమాత్రము నిలువకు పనికిరావు. మిగిలినవి నిలువయించి వాడుకొనుటకు వీలగును. గోధుమపిండితో యింకాకొన్ని పనులు చేయవచ్చును.

మెత్తగా నూరిన గోధుమ పిండిని దురదగా నున్నచోట చల్లినయెడల ఆదురదలు తగ్గును. ఉడుకబెట్టిన గోధుమపిండి బిళ్ళకట్టినయెడల వ్రణములు మెత్తపడును. తడిపిన గోధుమ పిండి బిళ్ళ పొత్తికడుపునకు కట్టిన యెడల మూత్రము జారిగా అగును. గోధుమడుక వేడిచేసి తీపుగా నున్నచోట కాపు పెట్టవచ్చును. చిక్కని వేడి గోధుమ జావ, దురద గానున్న కురుపులమీద వేసి కట్టినయెడల అందలి దురద తగ్గును. చర్మవ్యాధులందెల్ల గోధుమపిండివచ్చిదో ఉడుకబెట్టినదో బిళ్ళ చేసి కట్టుటవలన తాత్కాలికమైన బాధ తగ్గును. నిమ్మరసముతో పిసికిన గోధుమపిండి పైనవేసి కట్టిన యెడల చుండు, చేనుకొరుకుడు, మొటిమలు మొదలగునవన్ని తగ్గును. తడిమన్న పొడిమన్న నీటియావిరి వలనకూడా పైపనులన్నీ జరుగునుగాని మన్నులించు అనప్యాయము కొనేవారు గోధుమపిండిని వాడవచ్చును.

## శ్రీ రా మ కృష్ణ వ్ర కృ తి చి కి త్సా ల య ము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట జౌషధములు, ఆహారేషణులు, ఇంజనీరులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బనము, తీయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, పంధ్యాత్మము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంకృమించు సమస్తవిధములగు కారీక మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు స్థూల జీవాలు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారాలు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. వీడలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-4-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించినచో "ప్రకృతి వైద్య"మను గ్రంథము పంపబడును.

# కనీనికానిదానము

మృత్తింటి

రోగము - వంశానుగతమా ?

రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చునా, రావా అను విషయమై అలోపతీ వైద్యులలో వాదోపవాదములు గలవు. కొందరు రోగములు వంశానుగతముగా రానని చెప్పుచున్నారు. మరికొందరు రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చునని వాదించుచున్నారు. మూడవవాదవయు గలదు. వాచేమంటారంటే- రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవుటచేతనే రోగము వంశానుగతముగావచ్చుచున్నదని. ఇంకాకొందరు యేమంటారంటే - తల్లిదండ్రులలో యే ఒకరిలోనైనను గర్భధారణకాలమునందు అంతరవయవములలో లోపమున్నయెడల కలుగబోవుశిశువులో కూడ ఆయవములు లోపములతోనే కనబడును.

ఇంకా విశేషముగా చెప్పవలెనంటే - గర్భధారణకాలమునందు తల్లి ఊపిరితిత్తులక్షయతో బాధపడినయెడల కలుగబోవు శిశువులో కూడ ఊపిరితిత్తులు బలహీనముగానే ఉండును.

మిగిలిన వాదనల కన్న యీ వాదన సమంజసముగా నున్నట్లు కనీనికానిదానము స్పష్టముచేస్తుంది.

తల్లి సంశయమువారుగాని, తండ్రివంశమువారుగాని, రోగములతో బాధపడినయెడల ఆయా జబ్బులు ఉన్నట్లు వారిపిల్లల కనీనికలను చూచి చెప్పగలము. కనీనికయొక్క సాంద్రత మాత్రము మొదటిరక మగు సాంద్రతగా నుండక 2, 3, 4 రకముల సాంద్రతగా నుండును.

రోగవదార్థపు తీవ్రతను బట్టి కనీనికయొక్క సాంద్రత మారును.

రోగముయొక్క వంశానుగతత్వము కనీనిక సాంద్రతను బట్టియేగాక కనీనికరంగును బట్టియు చెప్పగలము. ఆరోగ్యవంతుల కనీనికలు లేత నీలమగగా గాని, లేతగోధుమరంగుగాగాని ఉండునని లోగడనే చెప్పినాము. కనీనిక లేత నీలపు రంగుగా నుండక ముదురు నీలముగా నున్నయెడల దేహములో రోగవదార్థము చేరినదని చెప్పుదుము. కనీనికరంగు చిక్కబడుట అనారోగ్యచిహ్నమేగాని, ఆరోగ్యచిహ్నము మాత్రముకాదు. లేత గోధుమరంగు, ముదురు గోధుమరంగుకు మారుట అనారోగ్యచిహ్నముగానే భావించవలయును. ఇంతవరకు కనీనికయొక్క సాంద్రతనుబట్టిన్నీ, కనీనికయొక్క రంగునుబట్టిన్నీ రోగముల వంశానుగతత్వమును మొత్తముమీద (general) గా చెప్పినాము. రోగముల వంశానుగతత్వమును మరొకవిధముగాను చెప్పవచ్చును. ప్రతినిధిభాగములలోని చిహ్నములను బట్టియు, రోగముయొక్క వంశానుగతత్వమును చెప్పవచ్చును. ఏట్లాగంటే- కనీనికలో 36 ప్రతినిధిభాగము లుండును. 36 ప్రతినిధిభాగములలో యే ఒక దానిలో గాని రెంటిలోగానిరోగప్రణత, చిహ్నములు కనబడునేమో తెలిసికొందాము. గర్భధారణకాలములో తల్లి ఊపిరితిత్తుల క్షయతో బాధపడుచున్నదనుకొందాము. కుడికనీనికలోని 8, 8m 9 భాగములు కుడిఊపిరితిత్తిని తెలుపును. కుడిఊపిరితిత్తిలో మూడు అర లుండును.

ఎడమ ఊపిరితిత్తిలో రెండు అరలే ఉండును. దేహములో హృదయము ఎడమ భాగమున ఉండుటచే ఎడమ ఊపిరితిత్తి రెండు భాగములుగానే కనుబడును. చూచితిరా! కనీనికా నిదానము. ఎంత ప్రత్యక్షమైన శాస్త్రమో. కుడిఊపిరితిత్తిలో రోగమున్నయెడల కుడికనీనికలోని మూడు అరలలో గాని, ఒకదానిలోగాని లోపములు కనబడును. ఎడమ ఊపిరితిత్తిలో రోగపదార్థమున్నయెడల యెడమకనీనికలో 8, 9 భాగములలో రెంటిలో గాని, ఒకదానిలో గాని లోపము కనబడును.

ఊపిరితిత్తుల క్షయశో బాధపడు తల్లి గర్భములో పెరిగిన శిశువులలోకూడ ఊపిరితిత్తులను తెలుపు ప్రతీనిధిభాగములు చెడియేయుండును. లోపములు కనబడును. కుడికనీనికలో లోపములు కనబడవచ్చును. ఎడమకనీనికలో లోపములు కనబడవచ్చును. ఇంతవరకు తల్లినుండి పిల్లకు కలుగువ్యాధులను, ఆ వ్యాధులకు కనీనికలో కనబడు గుర్తులను మొత్తముమీదను, ప్రత్యక్షముగానున్న, తెలిసికొన్నాము.

ఇకను తండ్రినుండి పిల్లకు వచ్చు రోగములను గూర్చి తెలిసికొందాము. తల్లి గర్భములో పిండము తొమ్మిదినెలలు పెరుగును. కాన తండ్రిరోగములకన్న తల్లిరోగములు పిల్లకు యెక్కువగా వచ్చును. ఇట్లాగని తండ్రిరోగములు రా వనుటకు వీలులేదు. ప్రతిదేహము అనేకకోట్ల కణముల సమూహము. ప్రతి కణము అనేక అణువుల సమూహము. ఈ అణువులు పరమాణువుల సమూహము. దీనినే ఎలెక్ట్రాన్ (electron) అనవచ్చును. మానవ

దేహమునకు మూడు ప్రధానలక్షణములు గలవు. (1) మలినపదార్థమును బయటకు నెట్టి వేయును. (2) ఆహారమును జీర్ణింపుకొనును. (3) పునశ్చిష్టిచేయును. మానవ దేహమునకు యే లక్షణములు గలవో యీ కణమునకును ఆ లక్షణములు గలవు. కణమునకుగల లక్షణములు అణువునకును, అణువునకుగల లక్షణములు పరమాణువునకును గలవు. భార్యా భర్త లిద్దఱును సంగమకియను జరిపినపుడు నూదిమోపినంత పరిమాణము గల శుక్లము అదేపరిమాణము గల శోణితముతో కలియును. మగవానికి యే లక్షణములుగలవో యీ శుక్లమునకును ఆ లక్షణములును గలవు. ఆశువారికి యే లక్షణములు గలవో ఆ శోణితమునకును ఆ లక్షణములు గలవు. భార్యా భర్త లిద్దఱిలో యే ఒకరికి రోగములు కలిగినను ఆయా శుక్ల శోణితములకు ఆ రోగలక్షణము లుండును. ఇందువలననే తల్లి దండ్రు లిద్దరిలోగల రోగములు బిడ్డలకు వచ్చినవనుట. ఈ సందర్భములో ఒకరి కథను చెప్పట అప్రస్తుతము కా దనుకొంటాను. డాక్టరు హెన్రీ లిండ్లాహార్ గారు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యులు. అలోపతి వైద్యనిపుణులు. చికాగో నగరములో ప్రకృతి ఆరోగ్య సదనమును యేర్పాటు చేసి యిరువది సంవత్సరముల వాటు బాధితమానవ కోటికి సేవ చేసినారు. వీరియొక్కయు, వీరి భార్యయొక్కయు ఆరోగ్యము సరిగా లేని కాలములో వీరికి ప్రథమ సంతానము కలిగినది. తల్లిదండ్రు లిద్దరిలో గల అంతరవయవముల లోపములు యీ బిడ్డ కనీనికలో కనుపడినవి.

ఇట్లు తల్లిదండ్రు లిద్దరిలోని అంతరవయవము

లలో లోపములున్నప్పటికిని వీరిసంతతి కూడా యీ రోగములతో బాధపడవలె నను నియమములేదు. ప్రకృతినై ద్వయము యందుకు లోప చూపుతుంది. పిండము తల్లిగర్భములో నున్నప్పుడును, ప్రసవించినతరువాతను ప్రకృతినూత్రములకు అనుకూలముగా పెంచబడిన యెడల యీ రోగము లేవియు శిశువును బాధించవు. అట్లుగాక ఆహార విహారములలో మార్పురానియెడల వీరిసంతతి అంతయు యీ బాధల వనభవింప వలసినదే. పసిబిడ్డలలో తరుణరూపములో కనబడిన గీతలు వయస్సు పెరిగిన కొలదిని నల్లబడుటయు, మరీ ముదిరి అంత రవయవములలోని పదార్థము లోపించుటయు తట్టసించును.

అంతరవయవములలోని లోపములను మొత్తముమీద తీసికొన్నయెడల కనీనిక సాంద్రతను చెప్పగలము. ధాతుశక్తి బాగాడిన్నదీ, తగ్గివదీ చెప్పగలము. కనీనికసాంద్రత ఒకటి, రెండు, మూడు, నాలుగకములుగా నున్నయెడల ధాతుశక్తిక్రమముగా తగ్గును. ప్రధాన అవయవములు అనగా- హృదయము, ఊపిరితిత్తి చెడినయెడల ధాతుశక్తి మరింత తగ్గిపోవును.

కనీనికయొక్క రంగునే ప్రధానముగా తీసికొని ధాతుశక్తియొక్క హెచ్చు తగ్గులను నిర్ణయించరాదు. అట్లనే కనీనికా, సాంద్రతనే ప్రధానముగా తీసికొని ధాతుశక్తిని నిర్ణయించరాదు. వంశానుగతముగా

వచ్చిన రోగచిహ్నములను ప్రధానముగా తీసికొని ధాతుశక్తియొక్క హెచ్చు తగ్గులను నిర్ణయించరాదు. 1. కనీనికరంగును, 2. కనీనికయొక్క సాంద్రతను, 3. వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగచిహ్నములను మూటిని బట్టి దేహములోని ధాతుశక్తిని నిర్ణయించవలెను.

అంతరవయవములు చెడినకొద్దీ కనీనికరంగు నల్లవడును. అంతరవయవములలో లోపమున్నయెడల కనీనిక సాంద్రత మూడు, నాలుగకములు గలదిగా నుండును. అంతరవయవములలోని లోపముల బట్టియే కనీనిక సాంద్రత మారుచుండును. కనీనికలోని సాంద్రతను బట్టి మాత్రము అంతరవయవములు చెడవు. కనీనికయొక్క సాంద్రతలో లోపములు కనపడకుండానే అంతరవయవములు చెడుటయు గలదు. అంతరవయవములలోని లోపములు కనీనికలో కనపడక పోవుటయు గలదు.

ఎంత దేహపరిశ్రమ చేసినప్పటికిని చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొగాకు, కాఫీ, టీ, కోకో, బ్రాందీ, సారాయిలకు లోబడిన వారు అకాలములో మృత్యువువాత బడుచున్నారు. ఈ సంగతులను ప్రత్యక్షముగా చూచుచునే ఉన్నాము. పరిశ్రమ చేయుచున్నాము గదా, దురభ్యాసములు మన నేమీ చేయలే వనుకొనుట శుద్ధ వెజ్టితనము.

# నేటి వేదాంతము

(సత్యమ్)

౧

పల్లెలలోనేమి బస్తీలలోనేమి యే మూల విస  
బోయినా వేదాంతపు గొడవే. అడా. మగా  
వివక్షణ లేకుండా అంతా వేదాంతమునే  
మాటలాడుతారు. మగవారికే అడువారు గురు  
వులగుచున్నారు. ఆడవారికి మగవారు గురువు  
లగుచున్నారు. శిష్యులకు గురువుగారి వయ  
స్సుతో గాని, అనుభవముతో గాని అనలు  
సంబంధమే లేదు. గురువుగారి ఆచరణతో  
అంతకన్ననూ జోక్యము లేదు.

20, 25 సంవత్సరముల నాటికే ముండమోసిన  
అడువారిలోను, పుట్టు బ్రహ్మచారులలోను  
యీ వేదాంతపు గొడవ మరీయెక్కువ.  
నూటికి నూరుగురును వేదాంతులే. ఈ శిష్యులు  
గురువుల వద్దకు యే వేళప్పుడైనా వెళ్ళ  
వచ్చును. అర్థరాత్రిలేదు అన్న కరువులేదు  
మిట్టమధ్యాహ్నమైనా బాధలేదు.

ఈ శిష్యులు గురువుగారికి పరిచర్య చేయుట  
మరీ విచిత్రముగా ఉంటుంది. గురువుగారు  
కాబట్టి దేహములోని యేభాగాన్నైనా నిర  
భ్యంతరముగా ముట్టుకోవచ్చు. ఏమీ ఘనవా  
లేదు. అంతా బ్రహ్మస్వరూపే సంతారు.  
గురువుల నడవడితో శిష్యులకుగాని, శిష్యుల  
ఆచరణతో గురువులకుగాని, యేమీ సంబం  
ధము లేదు. ఏదైనా పని జరిగితే అది అంతా  
మాయ అంటారు.

వేదాంత శాస్త్రమునకును, వైద్యశాస్త్రమున  
కును సంబంధము గలదేమో విచారితము.

నిజము చెప్పవలెనంటే వేదాంత శాస్త్రము  
నకును, వైద్య శాస్త్రమునకును చాలాదగ్గర  
సంబంధమున్నది. రెండునూ ఒకటేనని కూడా  
అనవచ్చును. భగవంతుని నాన్నిధ్యమును  
పొందుటకు వేదాంతశాస్త్ర మెంత ఉప  
యోగపడునో, వైద్యశాస్త్రము అంతవరకూ  
ఉపయోగపడును. వేదాంత శాస్త్రముకన్న  
ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రమే బాగా సహాయకారి  
అనుటలో ఆశ్చర్యమేమిన్నీ లేదు. ప్రకృతి  
వైద్యము కర్మ సిద్ధాంతమును బోధిస్తుంది.  
నేటి వేదాంత మన్ననో మిథ్యావాదమును  
బోధిస్తుంది. మానవదేహము. (ఆచరణతో)  
అవసరమే లేదంటున్నది. భగవంతుని సమ్మితే  
చాలునంటుంది. ఎన్ని హత్యలుచేసినా, శివ  
శివా అంటే చాలునంటుంది. సర్వ పాపములు  
కొట్టుకుపోతా యంటుంది. పాపములు చేయ  
వచ్చు, వశ్యాత్తాప పడవచ్చు నంటుంది. ఒక  
తడవ వశ్యాత్తాప పడిన తరువాత మళ్ళీ ఆ  
జోలికి పోవద్దని చెప్పదు.

ప్రకృతి వైద్య మన్ననో చేనుకొననిది రాదు.  
అనుభవించనిది పోదని చెప్పుతుంది. ప్రకృతినే  
సమ్మి ప్రకృతి నూత్రములకు అనుగుణముగా  
జీవించినట్లయితే అన్ని రోగములును పోవునని  
చెప్పుతుంది. సమ్మి చేయనిదే రోగములు  
పోవని చెప్పుతుంది.

తాను చేసినదానికి తాను శిక్ష అనుభవించ  
వలె నను భయమును లేకుండా చేస్తోంది. ఈ  
శుష్కవేదాంతము తప్పులు చేసి, శిక్షను

తప్పుకు పోవుటకుగాను భగవంతుని నేమిచ మంటుంది. తప్పులుచేయవద్దని మాత్రము నేటి వేదాంతము బోధించుటలేదు. నేటి శుష్క వేదాంతమునే నమ్ముకొన్నవారందరు తప్పులను యిను విక్రీలిగా చేస్తున్నారన్నమాటే. ఏమి తప్పులు చేస్తున్నారంటే పొట్టకు తినుట లోను, విహరించుట లోను.

పొట్టకు తినుటలో వీరికేమి వెనుకా ముందూ లేదు. శక్తి ద్వీవిధమని అనగా Spirit (సమ్యక్ము) and Matter (ఆచరణ) రెండూ ఉన్నా యున్నమాటను మరచిపోయి, ఒక్క ఒకమునే నమ్ముతారు. దేహమును మొదట లోనే విస్మరిస్తారు. శదువు నొప్పిగా నున్నా యంత్రము మూలపడుతుండేమోనని భయములేక, యంత్రమునకు ఒక్కపూటయైనా

విశ్రాంతిని నిచ్చుటకు ఒప్పుకోక, షడ్రోసాపే తముగా తింటారు. పర్యవసానముగా, అజ్ఞ ముతో బాధపడతారు. వద్దంటే యెందుకు తిన్నావయ్యా? అంటే - అది అంతా కర్మలే అంటారు. మితిమీరినది తిన్నందుకు వచ్చిన ఫలితమని ఒప్పుకోరు. ఒప్పుకోలేరు. ఏదో అర్థము కాని భాషలో కర్మ అంటారు.

విహరించుటలో వీరికేమీ వెరవూ, జడువూ లేదు. తిథి, వార, నక్షత్రములతో వీరికేమీ సంబంధము లేదు. రాత్రి, పగళ్లు రెండూ ఒకటే. స్వ పర భేదములు మొదటిలోనే పోతాయి. తాము సంపాదించుకొన్న జ్ఞానమంతా తమ తప్పుల కప్పి పుచ్చుటకే ఉపయోగపరచుకొంటారు. తమ తప్పులను తెలిసుకోనే లేరు.

## కావలెను వెయ్యి రూపాయలు

9-8-43 వ తేదీన బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమున జరిగిన ప్రకృతి వార్షికోత్సవ సందర్భమున నమావేశమైన వభ్యులు చేసిన తీర్మానము ప్రకారము కీర్తిశ్రేష్ఠులైన నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారి తైలవర్ణ చిత్రమును ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమున ఉంచుటకు సంకల్పించబడినది. అందుకు ఈ క్రింది చందాలు వాగ్దత్తము చేయబడినవి. మిగతా చందాలు బెజవాడ సాధనాశ్రమము నందలి వల్లభనేని నాగేశ్వరరావుగారి పేర పంపవచ్చును. అనుకొన్న మొత్తము వసూలు కాగానే పని ప్రారంభింపబడును. కృమమైన లెక్కలు ఉంచబడును.

చందా వాగ్దత్తము చేసినవారు

అయ్యంగి వెంకట రమణయ్యగారు  
పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు  
కలిదిండి శివరామరాజుగారు

రూ 10—0—0  
రూ 10—0—0  
రూ 5—0—0

# బాలురు - ముష్టిమైథునము

డా॥ పాఠపత్రి నరసింహారావు

ప్రకృతి శైవ్యములు, శేటపాలెం.

ఈ కాలముందు ప్రతిబాలుడును, విద్యార్థిగా నుండు కాలములో యీ దురభ్యాసమునకు బానిస యగుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. బాల్యమునందే నవలలు చదువుటవలనను, సినిమాలు తరుచుగ చూచుచుండుటవలనను, దుష్ట సాంగత్యమువలనను, అకాల కామేచ్ఛ జనించుచున్నది. అన్ని దురభ్యాసములలో నిది మహానందకరమైన దగుటవలన దీని చెడుగులు స్పష్టముగ గోచరించువరకు దానిని ఎదువ నొల్లదు. మొదట దీనివలన నెంత నుఖ మనుభవించెదరో తరువాత నంత వ్యధ ననుభవించితీరెదరు. నా యొద్దకు వచ్చు ప్రతి దీర్ఘరోగితో ఈ విషయమును గురించి రహస్యముగ ముచ్చటించి, దాని చెడుగులను గురించి బోధించుచుందును. పురుషులలో నూటికి 99 మంది కీ దురభ్యాస మున్నట్లే నా స్వానుభవమువలన గ్రహించినాను. అన్ని క్షీణరోగములలోను ఈ దురభ్యాసము పునాదిగా యేర్పడుచున్నది. మన ఆంధ్రదేశములో వివిధప్రాంతముల నుండు విద్యార్థుల నేకులు, యీ దురభ్యాసమువలన చెడిపోయి చికిత్స కొరకు నాకు జాబులు వ్రాయుచున్నారు. ఆ జాబులలో రెండు జాబులనిందు ప్రకటింప చున్నాను. ఆ వ్యక్తులకమర్యాద చేయదలచిగా దిట్లు ప్రకటించుట, అజ్ఞానమైన విద్యార్థులు యీ జాబులను చదువుకొని బాగుపడవలె నను తలంపుతో యిట్లు వ్రాయుచున్నాను.

ఈ జాబులను వ్రాసిన వ్యక్తుల కమర్యాద గలుగును గనుక, వారి నామధేయములు మినహాయించి, జాబులలోని సంగతులను మాత్రము ప్రకటించుచున్నాను. తల్లిదండ్రులైనవారు, ఉపాధ్యాయులైనవారు తమ బిడ్డలకును, విద్యార్థులకును ఇట్టి విషయములను బోధించి ఈ జాబులను వారికి చూపి, చదివించి, వారి జీవితములను బాగుచేయుదురను తలంపుతో నిట్లు వ్రాయుచున్నాను. విద్యార్థి ఎంత బుద్ధిమంతుడైనను, ఎంత యోగ్యుడైనను, ఈ దురభ్యాస మున్నపుడు, ఉన్నదని ఎంత క్లిష్టపరిస్థితులలో నైనను ఒప్పుకొనదు. ఈ దురభ్యాసము బాలుర కున్నట్లు తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేకముగ కనుగొనజాలరు. ఉన్నదని తెలిసినపుడు వారిని దండించినను చంప నుద్యమమైనను యధార్థముచెప్పురు. అందువలన కఠినశిక్షలతో ప్రయోజనము లేదు. ఆ రహస్య దురభ్యాస మున్నట్లు ఏ మానవుడుగూడ కనుగొనజాలదు. ఈ దురభ్యాసము వలన గలుగబోవు అనర్థములను తాను ప్రత్యేకముగ నన్ని నపుడుగాని దానిని విషువడు. కాబట్టి యోగ్యులైన తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డల అవయవ వికాస లోపములను బట్టి ఈ దురభ్యాస మున్నట్లు గ్రహింపవచ్చును. అప్పుడు వారికి మంచితి నముతో యీ దురభ్యాసముయొక్క చెడుగులను గురించి వారికి బోధించవలెను. ఈ జాబు



లను వారిచే చదివించవలెను. ఈ దురభ్యాసము బాలున కున్నట్లు గ్రహించినపుడు తన బిడ్డను సీకు ముప్పిమైకున దురభ్యాసమున్నదాయని ప్రశ్నింపరాదు. బాలురతో ముచ్చటించునపుడు ప్రపంచములో బాలురిట్టి దురభ్యాసమువలన చెడిపోవుచున్నారనియు, దీనివలన శారీరకముగను, మానసికముగను వ్యర్థులైపోవుచున్నారనియు మిక్కిలి తాకముగ బోధించవలెను. అందులో నేమాత్రము కరకుదన ముండరాదు. ఆరోగ్యశాఖవారు ముఖ్యముగ ఈ విషయమును గ్రహించి కరపత్రములద్వారాను, హైజ్ పాఠములలో నొక పాఠముగాను, ఈ విషయమును బాలరకు నాటజెప్పటవనరము. దేశక్షేమము గోరు ఆరోగ్యశాఖ వారిట్టి కరపత్రములను హైస్కూల్స్ యొద్దను, కాలేజీల యొద్దను బాలరకు పంచిపెట్టుటవలన మహోపకారము చేసినవారగుదురు.

బాలు 1 :—

అయ్యా, తమరు వ్రాసిన “దీర్ఘరోగచికిత్సా సారము” అను గ్రంథమును 2 పర్యాయములు చదివి చాల ఆశ్చర్యమును, సంతోషమును పొందితిని. నావయస్సు 20 సం॥లు. నే నొక చిక్కవ్యాధిచే చాలాకాలమునుండి బాధపడుచున్నాను. నా అదృష్టముచే మీ పుస్తకము చదువుట సంభవించినది. నావ్యాధి నిశ్చయముగా కుదురునని కూడ నాకు తోచుచున్నది. తమరు చేయమను రీతిగా చికిత్సను, ప్రతి నలహను, ఎన్నికష్టములకైన నోర్చి, అక్షరాలా ఆచరించెదను. ఎంత ధనము నయినను వ్యయముచేసి నా వ్యాధిని కుదుర్చుకొనుటకు సిద్ధముగా నున్నాను. అందుచేత మరు

నా వ్యాధి పూర్తిగా కుదురుటకు ఎంత కాలము పట్టినో తెలుపగోరుచున్నాను.

ఈ దిగువ వ్రాసినది నా వ్యాధి చరిత్ర. దీనిని యింతవరకు సిగ్గుచేతను నా తండ్రిగారికైనను తెలియజేయలేదు. నా వ్యాధివలన వచ్చిన ఫలితములను బాగుగా నేను తెలిసికొనిన తరువాత ఎన్నికష్టములకైన, బాధలకైన నోర్చి, సాధ్యమైపంతవరకు నివారణ చేసికొనుటకై ప్రయత్నించితిని గాని, ఎవ్వరికిని తెలియజేయకుండ, కుదుర్చుకొనుట దుర్లభమాయెను. ఆకారణముచేత మీ కొక్కరకై తెలియజేయ నిశ్చయించి, మీజవాబు వచ్చిన తరువాత నా తండ్రిగారితో చెప్పి, చికిత్స పొంద నిశ్చయించితిని. అందుచే యీ చరిత్ర రహస్యముగానుంచు డని ప్రార్థించుచున్నాను. నాకు 2 సం॥ల వయసు నుండి 8 సం॥లు వచ్చువరకు నా తల్లిదండ్రులు ఒక యింటిలో అడ్డకుండెడివారు. నా దురదృష్టవశముచేత నా 7 వ యేట ఆ యిల్లు గలవారికి సంబంధించిన కుటుంబాదోకడు వారింటికి వచ్చెను. అప్పటికి అతనికి షుమారు 12 సం॥ల వయస్సుండవచ్చును. వాడు ఒక సాయంకాలము డాబా మీదికి తీసికొనిపోయి, ముప్పిమైకునమును నాకు నేర్పెను. ఈ ఘోరమైన దురభ్యాసము యొక్క చెడు ఫలితముల సంగతి చిన్నవాడనగుటచే తెలియక పోవుటచేత నేను స్కూలు వైసలు ప్యానగువరకు నభ్యసించితిని. అప్పటికి శరీరము చాల క్షీణించుటచే, దానిచెడుగులు స్పష్టమైనవి. స్కూలుపైసలు ప్యానయిన తరువాత బొంబాయిలో యిప్పటికిని పాక్టిస్ చేయుచున్న (Sexologist Dr. H. S. Gomers) డాక్టరు గ్యాంబర్గువారు వ్రాసిన

గ్రంథముల నహాయమున (1) Self - Pollution and how to over come it. (2) Night Pollutions and their treatment ఆ దురభ్యాసమును మానివేసితిని. నేను కామ సంబంధమైన (Sexual subjects) వున్న కములను చదువుట ప్రారంభించితిని. ఇంత చిన్న వయస్సులో నేను యీ గ్రంథములను చదివినచో పాడగుదునను నెపమున నే నెన్ని సార్లు యీ వున్నకములను చదువుటకు ప్రయత్నించినను నా తండ్రిగారు తీసుకొని దాచుచుండిరి. కాని నే నెందుకు ష్రీణించుచుంటినో తెలిసికొనుటకు ఆనక్తి జనించలేదు. ముష్టిమైధున దురభ్యాసమును మానివేసినానని దీర్ఘకాల మభ్యాసము చేసియుండుటచే జన సేంద్రియముయొక్క గోడలు, నరములు చచ్చుబడిపోయి నీటివలె వల్చుగానుండిన వీర్యము బహు తరుచుగ తెలియకుండ వెడలిపోవుచుండెడిది. ఆ విధముగా నే నొక ఘోరమైన దురభ్యాసమునుండి మరియొక ఘోరమైన వ్యాధికి లోనైతిని. దీనిని నివారణచేసికొనుటకు డాక్టరు గ్యాంబర్నెగారి రెండవ వున్నకము ప్రకారము చేయగా కొన్నార్థు కట్టి మరల తిరుగ జెట్టినది. డాక్టరుగారు వ్రాసిన ప్రకారము కొన్ని మానసులు పుట్టిపాలను వుచ్చుకొంటిని. (But because the secret nature of the masturbatory habit leads one to practice it to excess. The seminal vesicles lost their power to such an extent that my case became worst. So much so that on some days, the urine passed during stools was milky in appearance as well as gummy in consistence as semen. This condition was characterised by him as worst.) కాని ముష్టిమైధునము యొక్క రహస్యాంగ

మువలన, దాని సరిగా నభ్యసించుటచే, జన సేంద్రియములు మిక్కిలి దుర్బలమై, నా స్థితి మిక్కిలి చెడిపోయినది. అప్పుడప్పుడు, విరేచనముకు వెల్చినప్పుడు మూత్రము తెల్లగా పాలవలెను, జిగటగాను వెలువడు చుండును. ఈ స్థితి మిక్కిలి చెడ్డదని డాక్టరుగారు వ్రాసి యున్నారు. ఈ విధముగ రెండు సంవత్సరములకు పైగా బాధపడుచుంటిని. నే ననేక వ్యాయామములను చేసితిని. అనేక ఆహార నియమముల ననుసరించితిని. కాని వ్యాధిలో మార్పులేదు. నా జీవితము మీద ఆశపోయినది. జీవితముమీద నిరసనభావ మేర్పడినది. అందువలన మిక్కిలి అలక్ష్యముగ తిని తిరుగుచున్నాను. ఇప్పుడు మీ ప్రకృతి వైద్య రహస్యములను చదివిన తరువాత, నే నాలో గ్యవంతుడ నగుట కవకాశములున్న వని ఆశ జనించినది. కాబట్టి నన్ను కృతార్థుడను చేయవేడుచున్నాను.

మరా—నా కిప్పటికి “క్షయ” సంబంధమైన ప్రవణత యేర్పడిన దని స్పష్టముగా గోచరించుచున్నది.

ఇట్లు,  
ఒక విద్యార్థి.

జాబు నెం. 2 :—

అయ్యా, తమరు వ్రాసిన “దీర్ఘరోగచికిత్సా సార మను గ్రంథమును చదివినప్పటి నుండి ప్రకృతి వైద్యమునందు చాల అభిలాష ఏర్పడినది. నా పుష్కలములలోనొకటి కి నిమ్మకాయలంత లావుగను, మరియొకటి ఒక చిన్న నిమ్మకాయంత లావుగ నుండును. ఇప్పటికే 6 సంవత్సరముల నుండి, ముష్టిమైధున దురభ్యాస ములవడినది. దానివలన నాకు చాల

చెడ్డకలిగినదని తెలుసుకొను చున్నాను. నా శిశ్నమును 2 సంవత్సరములనుండి గమనించుచున్నాను. అది ఎల్లప్పుడు 2 అంగుళముల పొడవే యుండును. చాల చిన్నదిగాను నన్న గానుండును. నిద్రనుండి లేచినతరువాత ఎప్పుడైన కొంచెము పెద్దదిగ నుండును గాని, ఎల్లప్పుడు లోనికి పోయి యుండును. సంభోగము వకు తగిన శక్తిచాలదు. దీనివలన సంపూర్ణ వపుంసకత్వము కలుగునని భయపడుచున్నాను దీని యథార్థమేమి? ఇకను తరుచుగ వీర్య నష్టము గలుగుచున్నది. వీర్యము ఒకవిధమైన చెడ్డవానన గలిగియుండును. కొద్దిరోజులనుండి వీర్యము మూత్రములో పోవుచున్నది. 2, 3 నెలలనుండి పగలు కూడ వీర్యము అప్రయత్నముగ పోవుచున్నది. ఇవి యన్నియు ముష్టి మైధునము వలన గలిగిన చెడుగులే యని తెలుసు కొన్నాను. శరీరములో పటుత్వ తగ్గినది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గినది. నా జీవితము వ్యర్థజీవితమైనది. నా మనస్సుచాల వ్యసనము గానున్నది. నేను మీ వద్దకు వచ్చి బాగు చేసుకొనవలయునని కుతూహల మున్నది. ఎంత డబ్బయినను ఖర్చు పెట్టగలను. నేను యీ పరిస్థితులలో మరల బాగుపడగలనా? ఎంత కాలము పట్టును. మీ తిరుగుబాటు చూచుకొని తమయొద్దకు వచ్చి చికిత్స పొందుదును. వెంటనే జవాబు వ్రాయవచ్చును.

ఇట్లు,

ఒక.

ముష్టిమైధునము చేయునపుడును, స్త్రీతో సంభోగించునపుడును. ఇంద్రియము బయటికి వెడలిపోవుటలో సమానసుఖము గలుగును గదా? ఈ రెంటికిని సుఖ మనుభవించుటలో

భేదమేమి గలదు. ముష్టిమైధున మెందులకు నిరసింపదగినది? అని యనేకులు ప్రశ్నించుచున్నారు.

ముష్టిమైధునమునకును, స్త్రీసాంగత్యమునకును చాలవ్యత్యాసమున్నది. స్త్రీ సంపర్కమువలన పురుషునియొక్క జీవరసము స్త్రీయును, స్త్రీ యొక్క జీవరసము పురుషుడును ఆకర్షింపబడరు. ముష్టిమైధునములో తన జీవరసము వ్యర్థమైపోవునేగాని దానికి సమానమైన జీవరసము ఆకర్షింపలేదు. అందువలన ముష్టిమైధునము సభ్యసించువాని, శరీరము క్రమముగ క్షీణించి పోవుచుండును. నూతనముగ కార్యమైన దంపతులు కృమముగ అవయవ వికాసము పొందుచుందురు. ముష్టిమైధునములో అస్వాభావిక మార్గముల నవలంబించుటవలన జననేంద్రియము యొక్క పాటవము తగ్గిపోవును. ఆ నరముల పటుత్వము తగ్గిపోయి నపుడు, ఇంద్రియ స్థలనము, మూత్రముగుండ పోవుటయేర్పడును. తరువాత భార్యతో సుఖంపవలసి వచ్చినపుడు తగినంత సౌఖ్యము ననుభవించజాలడు. భార్యవచ్చు లోపలనే కొండరు నపుంసకు లభింపదు. నపుంసకులు గాకయున్నను, 25, 30 సం॥ వయస్సు వచ్చువరకే ఇంద్రియ పుష్టి నశించి పోవును. బిడ్డలు పుట్టినను మిక్కిలి దుర్బలులగుదురు.

ముష్టిమైధునమువలన యుక్తవయస్సులోనే, అవయవము లెండిపోవును. ఎంత న్యాయము చేసినను కండపుష్టిరాదు. ఆహారము వంటబట్టదు. అజీర్ణ ములబద్ధము లేర్పడును. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవును. యుక్తవయస్సులోనే కన్నులు గుంటబడుచు వినికిడి తగ్గిపోవును.

చూపు మందగించును. 40 సంవత్సరముల లోపుననే సంపూర్ణ వృద్ధాప్యము వచ్చును. దంతము లూడిపోవును. ఈ దురభ్యాసమును విడువక దీర్ఘకాల మాచరించువారు నడి పయస్సులోనే క్షయరోగులగుదురు. మరి కొందరు రక్తక్షయ, పాండువు, అజీర్ణము మొదలగు దీర్ఘరోగములకు బానిసలై అకాల మరణములం జెందుదురు.

One of the most serious leaks of vital force is created through masturbation. There is a close relation-ship between genius and virility. Positively on all planes of being depends largely upon sexual virility. Therefore, the wasteful expenditure of sex fluid and sex life stunts growth and development in all directions. It lowers resistance to physical disease and creates negative condition on the mental, moral and spiritual planes of being which may lead to serious mental and psychical disorders.

—Lindlahr

Uncontrolled amateness is disastrous. If it leads to private abuse in either sex, it is a process of self-destruction, for it is a giving off of the divine fire of life, which, when pursued very far leads to both physical and mental weakness and finally to insanity and death.

Babitt.

1. ఈ దురభ్యాస మలవడి యుండినపుడు దానినుండి తప్పించుకొనట సాధ్యమగునా? అందుకెట్టి ప్రయత్నములు చేయవలెను?
2. దీర్ఘకాల మీదురభ్యాసమునకు బానిసలై యుండి క్షీణించి చెడిపోయినవారు మరల బాగుపడుట కవకాశములున్నవా? అవకాశము లున్నచో ఎట్టిచికిత్సలు ఎంతకాల మాచరించ వలెను.

బాలు రెంతత్వరగా దీనిచెడుగులను గ్రహించి మానిన వారంత త్వరితముగ ఆరోగ్యవంతు లవుదురు. దీర్ఘకాల మాచరించి క్షయాది రోగము లంకురించిన తరువాత సంపూర్ణారో గ్యమును పొందజాలరు. కాని వారిజీవితములు పడిపోకుండ కాపాడు కొనవచ్చును. ఈ దుర భ్యాసము మొదట మానసికముగను, తరు వాత శారీరకముగను అలవడును. ఈ దుర భ్యాసము మానవలెనంటే, దీనివలన రానున్న చెడుగులను గురించి బాగుగ యోచించుకొని రాత్రిలందు పరుండబోవునపుడు అట్టితలంపు రాకుండ నద్వంద్యపతనము చేసి పరుండవలెను. సినిమాలు చూచుట, నవలలుచదువుట మాన వలెను. నాడీ మండలమునకును, తద్వారా మనస్సునకును, ఉద్యోగము గలిగించు ఆవ కాశ, మసాల ద్రవ్యములు, పిండివంటలు వగైరాలు మానవలెను. అధికముగ భుజింప రాదు. రాత్రిలందు ఫలాహారము చేయుట శ్రేష్ఠము. పక్వాహారమైనచో మిక్కిలి లఘు భోజనము చేయవలెను. ఫలాదులను, కాయ కూరలను విశేషముగ తినుచుండవలెను. నీలోద కములో (Blue water) తడిసిన బట్ట కాపీన ముగా ధరించు చుండవలెను. అనీటిని త్రాగు చుండ వలెను. ఆ నీటిని ముచ్చిలి గుంట మీదను, పొత్తికడుపుపై నను, బాగుగ ఇసుక నట్లు మర్దన చేయుచుండువలెను. ఆదిత్యపేటికా స్నానములు అత్యంతోపయుక్తమైనవి. ఈ దురభ్యాసమును ఘోషదలచినవారు రాత్రి లందు వెల్లకిల పరుండరాదు. అట్లు పరుండుట వలన వెన్నసాము వేడియెక్కి జన నేంద్రి యములలో ఉద్యోగము కలుగును. అందు వలన వెల్లకిల పరుండుటకు వీలు గాకుండ

వెన్నుకు గుచ్చుకొనునట్లు ఏదైన నొక మేకునుగాని, చంచానుగాని; కట్టుకొని పరుండినచో, అది మధ్య మధ్య మేల్కొలుపుచుండును. ప్రక్కకు వత్తిలి పరుండుటవలన అట్టి యుద్ధము గలుగదు. దీర్ఘకాలమాచరించి చెడిపోయిన తరువాత శరీరమును బాగు చేసికొనుటకు, (1) శరీరమర్దనము అనగా తడి బట్టతో శరీరమంతయు బాగుగ మర్దన చేసికొనుట. (2) వారమునకు రెండు లేక మూడు పర్యాయములు అభ్యంగనము చేయుట. ఈ మర్దన చికిత్సలు ధాతు క్షయము నాపివేయును. క్షీణించిన అవయవములకు సూతినోజ్జీవనము కలుగును. ధాతుకక్తి వృద్ధియగును. (3) లింగస్నానము వలన జననేంద్రియములలోని నాళ్యకు చైతన్యము కలుగును. (4) నమశీతోష్ణ కటిస్నానమువలన జననేంద్రియములలోని యుద్ధేకము తగ్గును. (5) ఏమాత్రము మలబద్ధ మేర్పడినను జననేంద్రియములకు వత్తిడిగలిగి, సంభోగేచ్ఛ గలుగు చుండును. అట్టి కోరికవలన ముష్టిమైధునము చేయవలసి వచ్చును. దానిని తాత్కాలికముగ ఆపుకొనినను, ఇంద్రియస్థలనమగును. కాబట్టి మలబద్ధకము కలుగకుండ, సాఫీగా విరేచనమగుటకు తగిన ఆహారము, వ్యాయామములను

చేయవలెను. మధ్య మధ్య ఎనిమూ చేయుట త్యవసరము. జీర్ణకోశమున కేమాత్రము భారము గలుగకుండ కాపాడుకొను చుండవలెను. మొదట కొన్ని దినములు సమశీతోష్ణ కటిస్నానముల నాచరించుటవలన ఉద్ధేకములు తగ్గిపోవును. తరువాత శీతలోదక కటిస్నానములు చేయవలెను. దీని వలన జననేంద్రియములు బలపడును.

సూర్యసమస్కారములు, ప్రాణాయామము నిత్యవిధులలోనివై యుండవలెను. శరీరములో అన్యవదార్థము చేరకుండ, వారమున కొకరోజు ఉపవాసము' ఒకరోజు ఎనిమూ, ఒకరోజు, ఆతపస్నానము, ఒకరోజు, అభ్యంగస్నానము, నిత్యముమర్దన యావజ్జీవితమమలులో సంచుకొనదగినవి.

శారీరకమానసిక సంబంధమైన పరిశ్రమలను వీలైనంత తగ్గించుకొనుటవలననూ, మానమునభ్యసించుటవలనను, ఆహారమును క్లుప్తపరుచుకొనుటవలనను, పొగత్రాగింపు, సారాత్రాగింపు మానుటవలనను, శరీరములోని నాడీకక్తి రక్షింపబడుచుండును.

Conservation of energy is the fundamental principal of Naturopathy.

### ప్రకృతి కార్యాలయప్రస్తు 1943 జూలై నెల జమా ఖర్చులు.

జమ : వెనుకటి నెల 252-13-11, ప్రకృతిపత్రిక 18-0-0, పుస్తకములు 78-7-0, పుస్తకములకు అద్యాన్సు 3-0-0, ఖరచు 352-4-11.

ఖర్చులు : ప్రకృతిపత్రిక 8-2-3, పుస్తకములు పోస్టేజీలు 2-10-0, మిన్ టెనియస్ 1-12-0, శేదాంత శ్రవణ పత్రిక చందా 3-5-0, జ్ఞానాంబాగారి వార్షికోత్సవము 2-0-0, స్టేషనరీ 0-4-0, జనరల్ పోస్టేజీలు 2-10-3, నాకర్లు 31-4-0, భరణము 25-0-0, నిల్వ రొఖం 275-5-5, ఖరచు 352-4-11.

# ౧౨ వ ప్రకృతి శిబిరము

బెజవాడలో 1944 ఏప్రిల్ 1 వ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు జరుగును

ప్రకృతి శిబిరములు 1988 నంబడి మొదలై వరుసగా ఇప్పటికి ౧౧ జరిగియున్నవి. ఈ సంవత్సరము వేనవిలో మరియొకటి జరగవలసియున్నది. ఈ శిబిరముల ముఖ్యోద్దేశ్యములు జీవనవిధానమందు మార్పు కలుగజేసి ప్రకృత్యభిగమనమునకు దారి చూపుట: అనగా ప్రకృతి జీవనము, అభివృద్ధి, బ్రహ్మచర్యము, నదీస్నానము, వనవాసము, ఫలహార అభ్యాసము, జీవిత పరమావధిని చేరుటకు లక్ష్యములను స్థిరపరచుకొనుట. వైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక కర్తవ్యాలను అభివృద్ధి చేసికొనుట. ఇట్టి సాధనలకు అనుకూల వాతావరణము యేర్పరచుట.

ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులను అనేక ప్రదేశము లందున్న వారిని ఒకచోట సమావేశపరచి ప్రకృతి ధర్మములను ముచ్చటించుచు జీవితములో అభివృద్ధి నొందుటకు సహాయపడుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను, జీవన విధానములను నేర్పికొని తోడి మానవులకు సహాయపడగల న్యచ్చుండ నేపకులకు శిక్షణ ప్రోత్సాహము లిచ్చి వారికి తగు సహాయము చేయుట. ఆర్జున వ్యాధిపీడితులకు వైద్య సహాయము చేయుట మున్నగునవి.

ఇట్టి కార్యములు నెరవేరుటకు ఆంధ్ర మహాజనుల హృదయపూర్వక ప్రోత్సాహమును, ఆర్థిక సహాయమును అవసరమై యున్నవి.

ఈ సంవత్సరపు శిబిరములో ప్రత్యేకముగ ప్రకృతి జీవనవిధానముల ప్రకారము జీవితమును నడుపుకొనుట, వ్యాధి నిరోధము, ప్రథమచికిత్సలు ఆహారపదార్థముల ఉత్పత్తి,

నద్యనియోగము, సహజ వ్యాయామములు, వైహిక మానసికసాధనలు, ఆత్మీయకర్తవ్య సభివృద్ధి పరచుకొను మార్గములు: మొదలైన విషయములలో ఉత్తమ సాధకులైన వారిచే శిక్షణ లీయబడును. ఇందు శిక్షణ పొందిన వారు మానవజాతీయ జీవన వికాసమునకు, దేశ సాభాగ్యమునకు కృషిచేసి తద్వారా వరమ శాంతిని పొందగల వ్యక్తులుగా తయారు కాగలరని మా నమ్మకము.

ఈ శిబిరములను న్యాయంపేషణ పద్ధతులపై ననే నడుపుటకు పూనుకొని యున్నాము. కాన ఎవరి ఆహార ఖర్చులు వారే భరించుకొనవలెను. ఈ శిబిర కాలమంతటికిని ఆహార వ్యయములు, శిబిరవ్యయములు కలసి రు 10/- లగును. వైద్యసలహా కావలసిన వారు రు 3-0-0 వేరే చెల్లించవలెను.

వైద్యవిద్యార్థుల రుసుము మొత్తం రు 10/- లు శిబిరమునందు అందరికిని ఈ క్రింద వివరించబడిన స్వాభావిక ఆహారము లొనంగబడును. నానబెట్టి మొలకలై తించిన సజ్జలు, పెసలు, సెనగలు, పచ్చికొబ్బరి, ఖర్జూరకాయలు, అరటిపండ్లు, నారింజపండ్లు, పుచ్చకాయలు, రాములుగవండ్లు, సపోటాపండ్లు, కూరగాయలు. శిబిరకాలములో ఈ ఆహార సేవనము వలన వైహికారోగ్యము అద్భుతముగ అభివృద్ధియగుట, పెనుకటి పది శిబిరములలోను ప్రత్యక్షముగను దర్శించినాము.

శిబిరమును నడుపుటలో, ప్రకటన, నౌకర్ల నేతనము, స్టేషనరీ, పోస్టేజీ మొదలగు చిల్లర

ఖర్చుల క్రింద కావలసిన వ్యయములను జెనుకటి సంవత్సరము వలనే ధర్మాత్ముల వద్దనుండి వసూలు చేయ నిశ్చయించినాము. తమ కష్టాజ్ఞతమైన ధనమును నద్వినియోగపరచి ఆనందపడగల ఉదారులు ఈ పవిత్రకార్యమునకు తమ చేతనైన సహాయము చేయగోరుచున్నాము. శిబిరమునకు పంపు ధర్మములు, “మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరివత్తు, బెజవాడకు” పంపవలెను.

### ప్రకృతి వైద్యవిద్యార్థులకు శిక్షణ

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరివత్తు, బెజవాడ వారిచే ప్రతి సంవత్సరము నిర్వహింపబడు ఈ శిబిరమున ఈ సంవత్సరము ‘ప్రకృతి చికిత్సక’ ‘ప్రకృతి వైద్యాచార్య’ అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులు తరబియ్యతు చేయబడుదురు. శిబిరముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హులగు వారికి పట్టము లొనంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

ఎట్టివారు రావచ్చును? శిబిరవిషయక సమాచారములన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కొత్తన పరీక్షకు దరఖాస్తు చేయువారందరును ప్రకృతి పత్రికకు నందాదారులుగా నుండవలెను. నిరీత గ్రంథము లన్నియు చదివియుండవలెను.

కుల, జాతి, మతభేదములేక స్త్రీలు పురుషులందరు రాదగుదురు. శిబిరమునకు వచ్చునపుడు తమ నిత్యజీవితములో సహాయపడు పరికరములు అనగా దుస్తులు, లాంతరు, కత్తి, ప్రక్క బట్టలు, గ్రంథములు, పెట్టె

మొదలైనవి యెవరికివారు స్వయముగ మోసికొన తగినంత బరువుగల వానిని తెచ్చుకొనవలెను.

ఈ శిబిరవివరములు తెలిసికొన గోరువారు రిప్లై కొరకు పోష్టుచిత్తుల పంపుచు లేఖలు ‘మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరివత్తు, బెజవాడ’ వారికి వ్రాయవలెను. సూమూలుగ వివరములన్నియు కలలో ప్రచురింపబడుచుండును.

విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిరజీవనాభిలాషులు తమ దరఖాస్తులను రుసుమును 1944 ఫిబ్రవరి 28 తేదీలోగా ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడకు పంపవలెను. పరసీయ గ్రంథములు—(1) ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకు ఆహార సాయనశాస్త్రము, ఆరోగ్య తత్త్వము, ప్రకృతి గృహవైద్యమునందు 24 పాఠములు, జ్వరచికిత్స, లక్ష్మణజలచికిత్స, వైషీయ జలచికిత్స, స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్షవైద్య మంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1,2 భాగములు శుక్ల నష్టము, తొట్టి వైద్యము, ఎనిమా, (2) ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకు:—తొట్టి వైద్యము, ప్రాథమిక ప్రభావము, సునిశిత వైద్యమునందలి 1 వ భాగము, నిర్విచార భావిజీవనము, ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము 1,2,3,4 భాగములు, దీర్ఘ రోగ చికిత్సాసారము, అనుభవ యోగ భాగము, ప్రకృతి పత్రిక 17,18 వ సంపుటములలోని జలచికిత్స విధానమును పేరుగల వ్యాసములు. రోగ మేలకలుగును.

ఇట్లు,

బెజవాడ, } ఆయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,  
11—9—43 } వ్యవస్థాపకుడు

## ఉ బ్బ స ము

డా॥ పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య, యన్. డి.

(హైలై వెల 1000000 తరవాది)

ఈ మూత్రాశయము మూత్రముతో వెడలి పోతుంది. మూత్రాశయవాలు వెలువరింప వలసిన దానికన్న యెక్కువ పరిమితిగల మూత్రాశయము కలుగుటకు హేతువైన పదార్థములు తిన్నప్పుడు ఆ మూత్రాశయము దేహములోనే రక్తముతో కలిసిపోతుంది. మలకోశమునుండి వచ్చిన వాయువులందు అంగారము ప్రధానమైతే, మూత్రాశయము లందు సత్విజని అంగారము ప్రధాన ద్రవ్యముగా ఉంటుంది. అందువల్లనే మలబద్ధకపు రోగియందు వలెనే మూత్రాశయములు



5-వ పటము

స్త్రీ జననేంద్రియముల లోపలిభాగము

- 1 పిత్తచర్మము
- 2 పొట్టచర్మము
- 3 పొట్టచర్మమునకు లోపలను మిగతా ఆవరణములకు ముందుగాను ఉండే పొర
- 4 అంధ్రతేష్టినము - అనగా ప్రేగులను భరించే ఆవరణ
- 5 అంధ్రతేష్టినములోని భాగము
- 6 శాస్త్రముకలోని దిగువభాగము (ముడ్డి ఎముకలు)
- 7 ముడ్డి వరములుండు భాగము

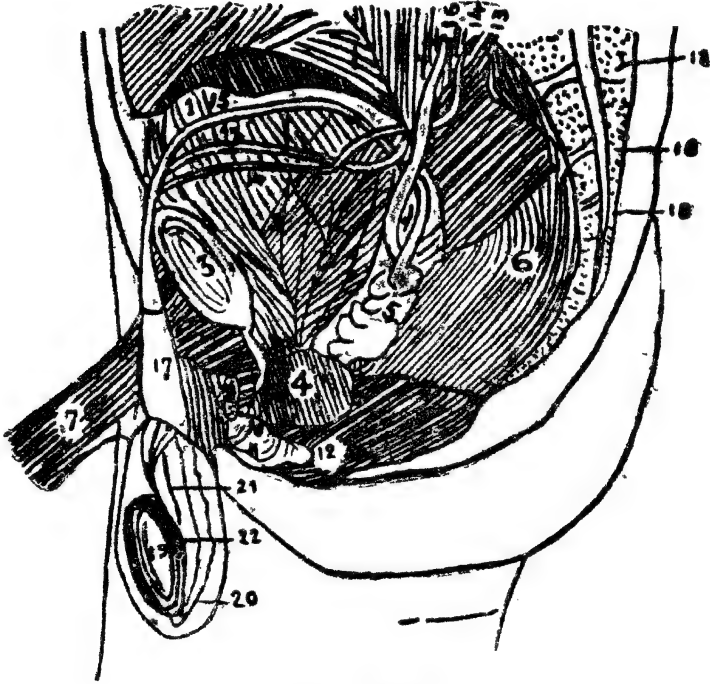
- 8 గర్భాంధముల (Ovaries)ను భరించే స్నాయువులు
- 9 గర్భాంధము (ఇవి రెండు ఆయితే ఈ పటములో ఒకటి చూపబడుచున్నది)
- 10 గర్భనాళములు (Oviducts or fallopian tubes)
- 11 కూపకము
- 12 గర్భాశయము
- 13 మలకోశానికి, గర్భాశయానికి మధ్యను, మూత్రకోశానికి, గర్భాశయానికి మధ్యను ఉండే ఉదరముయొక్క దిగువభాగములు
- 14 గర్భాశయముయొక్క దిగువభాగము నం దుండే కంఠము
- 15 యోనియొక్క గర్భాశయమువైపున ఉండే చివర.
- 16 గర్భాశయద్వారము 12, 14, 16 అంకలతో చూపినది గర్భాశయము
- 17 యోని (సంపర్యోగ కాలమున పురుషులయవము ప్రవేశించు కోశ మిదియే)
- 18 మలకోశము
- 19 యోని (17, 19 అంకలతో యోని చూపబడినది)
- 20 మలకోశపు దిగువభాగము (ఇక్కడనే చూలాదార కంఠరములుకూడ చూపబడినవి)
- 21 అకనము
- 22 యోనియొక్క ముఖద్వారము (ఇక్కడనే సంకోచని అనే కంఠరములున్నవి)
- 23 కన్యేపార
- 24 యోని లోపలనుండే లోపలి పెదవి (అనగా కుడితెపు చిన్న పెదవి)
- 25 యోని లోపలనుండే పె పెదవి (అనగా కుడి పెద్దపెదవి)
- 26 మూత్రకోశము ఉండే అవరణ పార
- 27 మూత్రకోశము
- 28 కూపకపు లెముక
- 29 మూత్రాశయము
- 30 భగలింగము
- 31 మూత్రాశయావరణము
- 32 యోనిని పట్టియుంచే కంఠరములు

N.B.—గర్భాశయమునకు దిగువకును, మెనుకకును పడి పోకుండా పట్టియుంచే కంఠర సమాహమను పటములో చూడగలము.



ఎక్కువగా నున్న రోగియొక్క హృదయమునందు ఈద్రు కలుగును. వెనక చెప్పిన శ్వాసావరోధపు బాధలును హృదయమునందు వేదనయు, బరువునుకూడ కలుగును. మూత్ర అవరోధమునకు ఉండే కారణాలుగూడ ఉబ్బునమునకు పరోక్ష కారణములే అవుతవి. అతిసంగమమువలన, అక్రమ

- 7 లింగము (Penis)
- 8 లింగాంతర్భాగము (Carcernous body of penis)
- 9 మూత్రిక (Urethra)
- 10, 11 ఉత్థాపక కండరములు  
(Erector muscles of penis)
- 12 కాపర్ గ్రంథి (Cowper's gland)
- 13 శుక్లధమని (Spermatic artery)
- 14 శుక్లసిర (Spermatic vein)
- 15 శుక్లనాళము (Spermatic duct)



6-వ పటము

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1 అంత్రవేస్తనము (Peritoneum)                             | 16 మూత్రనాళము (Ureter)           |
| 2 మూత్రాశయము (Bladder)                                   | 17 శుక్లస్పంధము (Spermatic cord) |
| 3 జనశేంద్రియ సంలియముకలసంధి<br>(Public junction of bones) | 18 సంధియొముక (Cross bone)        |
| 4 ఉద్దీపకగ్రంథి (Prostate)                               | 19 అండములు (Testicles)           |
| 5 శుక్లాశయము (Seminal vesicles)                          | 20 శుక్లనాళపు మొదలు (Epididymis) |
| 6 మలాశయము (Rectum)                                       | 21 శుక్లధమని (Spermatic artery)  |
|  | 22 శుక్లసిర (Spermatic vein)     |



సంగమమువలన, నిర్బంధబ్రహ్మచర్యము వలన కూడ మూత్రమునందు అవరోధము ఏర్పడుతుంది. అతినంగమమువలన జననేంద్రియములకు సంబంధించిన అవయవములలో ఛార్పల్యము ఏర్పడుట సహజము. అయితే జననేంద్రియములు విడదీసిలేవు. జననేంద్రియములకు భిక్షవైపున మలకోశము, రెండవవైపున మూత్రకోశము ఉన్నవి.

అందువలన జననేంద్రియములలో కలిగిన ఛార్పల్యమును కూడదీసికొనుటకై మల, మూత్ర అవయవములలోని బలమును జననేంద్రియములు లాగుకొంటవి. అందువలన మల, మూత్రకోశములలోని పాటవము తగ్గిపోతుంది.

రక్తములోని యూరికాక్లుము మొదలగు లవణములను మూత్ర పిండములు తిన్నగా వడియ కట్టలేవు. అందువలన కొంత యూరికాక్లుము రక్తములోనే నిలిచిపోవును. అదిన్ని కాక మూత్రపిండములు తిన్నగా పని చేసినప్పుడున్నూ మూత్రమును వెలువరించు అవయవము అనగా మూత్రకోశము మూత్రీక మొదలగు అవయవముల ఛార్పల్యము వలన మూత్రము పూర్తిగా వెలువరింప బడక మూత్రకోశమునందే నిలిచిపోయి అందువుట్టిన వేడివలన ఆవిరిరూపమును పొంది తిరిగి ఆ దుర్గ్వాయువులు రక్తములో కలియుటయును కలదు. ఏ కారణముచేత మూత్రము తిన్నగా దేహమునుండి వెలువడక పోయినను అది రక్తములో చేరి హృదయమును వీడించును. దాని వలన కూడా వెనుక చెప్పినట్టి శ్వాసశ్వాస కలుగును. అదృష్టవంతులు కొందరికి చర్మము చురుకుగా నుండి మూత్రము లోనుండిపోక

నిలిచిపోయిన లవణములు చర్మతలమునకు పిండివేయబడును. అంగువలన చెమట బాగా పోయువారికి ఉబ్బనపు వ్యాధి సాధారణముగా రాదు. నవాయి మొదలగు సుఖవ్యాధులు కలిగినపుడు చెమటగా వెలువరింపబడుటకు సాధ్యముకాని మూత్రీకాక్లుము రక్తములో నిలిచియుండుట వలన అది దేహము మీద పబ్బికలుగాను, పుండ్లుగాను, పొక్కులుగాను కనుబడి వెలువడిపోవ ప్రియత్నించును. ఎప్పుడెప్పుడు ఇట్టి పల్లికలకు పొక్కులకు పాదరసము, గంధకములతో వైద్యము చేయుదురో, అప్పుడల్లా మురికిని బయటకు తెచ్చి యీ రంధ్రములు మూసుకొని పోయి, ఆ మురికి రక్తముతో కలసి ప్రవహించుచుండును. అందువలన రహస్యరోగములకు చరమావస్థగా ఉబ్బనము, క్షయరోగములు వచ్చుటకడ్డు. అజీర్ణ వ్యాధికి వాడిన రసభస్మము, మండురము, లోహము (మిర్) వాడినప్పుడు అవి ముతకధాతువు లగుటవలన దేహమునుండి వెడలిపోక రక్తమునందు కలిసి తిరుగుచు చర్మమును పాడుచేసి శ్వాసకోశములను వీడించి ఉబ్బనము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులుగా మారుటయు కలదు. జ్వరాదుల యందు వాడిన నేలవేము, నాభి, క్రైస్తా, పాషాణము, మొదలగు మందులు హృదయమును దుర్బలపరచి, రక్తములోని మాలిన్యములను బయటకు వెలువరించు సామర్థ్యమున తగ్గించివేయును. అందువలన నానాటికి రక్తములోని మాలిన్యములు వృద్ధిపొంది ఉబ్బనము క్షయ మొదలగు వ్యాధులను కలిగించుటక కారణమగును.

శ్రీలయొక్క దేహ నిర్మాణమునందలి విలక

ణత వలన ప్రధమరజస్వల మొదలు ప్రతినల యును ఆ రక్తముతో బాటు ఆమె దేహ మాలిన్యములు కూడ వెడలి పోవుచుండును. మలమూత్రకోశముల యందలి మాలిన్యముల ఒత్తిడివలనను అమితమగు సంగమమువలన జననేంద్రియములలో కలిగిన చార్బల్యము వలనను జననేంద్రియములు స్థానభ్రంశము పొందును. లేదా అందు అమితమగు వేడి పుట్టును. ఈ కారణములవలన ఋతువు ఆగి పోవుటగాని, ఋతువు తగ్గి అగుటగాని, సంభవించును. అందువలన అట్లు వెడలిపోవలసిన మాలిన్యములు వెడలిపోక రక్తములో కలిసి తిరుగుచుండుటవలనను ఉబ్బునము కలుగును. నవాయి మొదలగు వ్యాధులచే వీడింపబడిన, తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన శిశువులు అదే రోగ ప్రవణతను కలిగియుండురు. అయినప్పటికిని బాల్యమునందే వారి దేహమునందలి ధాతు శక్తి బలముగానుండి రోగ ప్రవణతకు కారణమైన మాలిన్యములను కురువులుగాను, గజ్జగాను, తీటగాను, చుండుగాను, కరపాణి, తలమోద మొదలగు వ్యాధుల ద్వారా బహిష్కరింప ప్రయత్నింతును. అప్పుడు తెలివికలిగిన తల్లిదండ్రులు బిడ్డలకు సహజములగు పద్ధతుల ద్వారా ఆరోగ్యమును కలిగింపవలసియున్నది. దురదృష్టవేమనగా ఇట్టి వ్యాధులు కలిగినప్పుడల్లా రసము, గంధము మొదలగు మందులతో తయారైన వైపుతల చేత నీ రోగముల రూపు మార్పుదురు. దేహము నందలి ధాతుశక్తి బలముగా నున్నంత వరకును ఇట్టి కురువులు పూర్తిగా నయము కాక తిరిగి తిరిగివచ్చుచుండును. తల్లిదండ్రులు సహితము పట్టుబట్టి వైపుతల

తోనే గాకుండా లోపలకు కూడా రసము గంధకము, ఫిరంగిచెక్క మొదలగు మందులను తిరిగి తిరిగి యిచ్చుచుండురు. దానితో చర్మవ్యాధులు రూపుమానిపోవును. దానితో బాటు చర్మమునందలి చైతన్యశక్తి కూడ నశించిపోవును. అందువలన ఇక నెప్పటికిని చర్మ వ్యాధులు కలుగక పోవుటయే గాక, చర్మము నందలి రోగమును వెలువరించు శక్తి కూడ నశించిపోవును. అందువలన బహిష్కరింపబడ వలసిన మురికి కూడా రక్తముతో కలిసి తిరుగుచుండును. చిన్నప్పుడు చర్మవ్యాధులతో బాధపడువారు, పెద్దతనములో క్షయ, ఉబ్బునములతో బాధపడితే మన మేమీ ఆశ్చర్యపడ వలసిన పనిలేదు.

మెదడులోనుండి బయలుదేరి, స్వతంత్ర అన్యతంత్ర శ్లాఘి మండలములకు సంబంధము లేకుండా శ్వాసాశయజాతరసరణి ఊపిరితిత్తులలో గుండా జీర్ణమండలము లోనికి పోవును. జీర్ణమండలము నందలి మాలిన్యము అందు మండము కలిగినపుడు యే యితర కారణముల తోను నిమిత్తము లేకుండా ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వాయు నాళములు ముడుచు కొనును. అందువలన కూడా శ్వాసకోశముల లోనికి చేరిన వాయురూపమైన మాలిన్యముల వెలువరించుటయందు కష్టమేర్పడును. అందువలననే ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క పదార్థము తిన్న రోజున ఉబ్బునము కలుగుట కద్దు. ఇన్ని కారణముల వలన శ్వాసవ్యాధి కలుగుతుంది. కనుకనే ఉబ్బున వ్యాధికి కారణము చెప్పవలసి వచ్చినప్పుడల్లా వైద్యుడు రోగ కారణమును కనిపెట్టలేక తికమక పడుతూ ఉంటాడు. నిజమైన కారణమును కనిపెట్టి,

రోగికి బోధించి, ఆకారణము పూర్తిగా నిర్మూలించుటయే కాకుండా, అదేకారణము మళ్ళిమళ్ళి కలుగకుండా రోగికి పూర్తిగా బోధించవలెను. రోగియును తన ఉబ్బన వ్యాధికి ఉండు కారణముల తెలిసికొని ఆ కారణములు తిరిగి కలుగకుండా ఉండగలందు లకు యావజ్జీవము నియమసాలనము చేయ వలసి యున్నది. మిగతా వ్యాధులకు ఎట్లు ఉండినా ఉబ్బనవ్యాధిలో మాత్రము ఏ రో జాన నియమోల్లంఘన చేస్తే ఆరోజానే ఉబ్బ నపు చిహ్నములు కనుపడుతవి. అందువలన వెంటనే మార్పుకొనేటందుకు వీలు పడుతవి కూడాను.

### చి కి త్న

ఉబ్బనవ్యాధి యెన్ని కారణముల వలన వస్తుందో తెలిసికొన్నాము గనుక ఒకరికి ఉపయోగించిన చికిత్స పద్ధతులు ఇంకొకరికి ఉపయోగించిన యెడల అంతటితో వినుగు చెందక చికిత్సాప్రక్రియలు మార్చిపట్టుదలతో రోగనివారణమును చేయవలసి యున్నది. చికిత్స రెండు విధములుగా ఉంటుంది. ఒకటి దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించి ధాతుశక్తిని బలపరచుట. రెండు తాత్కాలిక ఉపశమన ప్రక్రియలద్వారా బాధోపశమ నము చేయుట, ఒకటవ పద్ధతిలో ఒకటి యెనిమూ, రెండు కటిన్నానము, మూడు లింగన్నానము, నాలుగు ఆదిత్యపేటికా స్నానము, అయిదు ఆవిరిస్నానము, ఆరు మర్దనము, ఏడు వ్యాయామము, ఎనిమిది పథ్యము, తొమ్మిది విశ్రాంతి, పది జపము. రెండవదగు తాత్కాలిక ఉపశమన ప్రక్రియలో ఒకటి కబంధపుకట్టు, రెండు వేడి

నీటికాపు, మూడు చన్నీటిమర్దనము, నాలుగు కాకాచెంచు, అయిదు వేడినీటి పాదస్నానము, ఆరు ఎనిమూ, ఏడు ఉదరమును మర్దనము చేయుట చెప్పవలసియున్నది.

ఇందు ఒక్కొక్కటే తీసికొని వివరించెదను.

### ఎ ని మా



### ఎనిమాచేయు రహస్య

ఉబ్బనమునకు చేయు ఎనిమా రాత్రి పరుండ బోవునపుడు చేయుట మంచిది. ఎందువలన అనగా ఉబ్బనము సాధారణముగా రాత్రి 12-4 గంటల మధ్యన బాధపెట్టుతుంది. రాత్రి పూట వస్తుంది గనుక ముందుగానే మలకోశ మును శుద్ధిచేసి ఉంచుటమంచిది. ఇది చికిత్సా ప్రారంభములో కొంతకాలమువరకే చేయ వలెను. తరువాత అపోరాది నియమముల వలన మలము స్వాభావికముగానే తేలికగా వెడలిపోతుంది. తేలికగా వెడలి పోయేవరకు ఎనిమా చేయుచునే ఉండవలెను. ఎనిమాకు వాడే నీరు చన్నీరుగానే ఉండాలి. రోగి మరీ నీరసముగా ఉంటే తప్ప వేడినీటిని వాడరాదు.

అప్పుడైనను లోపలకు పోయిన నీటివలన చలి

పుట్టకుండా ఉండుటకు నులివెచ్చని నీటిని మాత్రమే వాడవలెను. ఎనిమా డబ్బో రోగి ఉన్నచోటునకు మూడు అడుగుల యెత్తున ఉండవలెను. సాధారణముగా ప్రతి రోగికిని ఒకటిన్నర శీత (మూడుపైంట్ల) నీరు ఒకతూరి చేయు నీటిపరిమితిగా నుండవలయును. ఇట్లు ఒకసారి తరువాత మరొకసారి చేయవలెను. మొదటితూరి కి పైంట్లనీరు లోనికి పోకపోయినను బాధకలుగుట తోడనే ఆపి వేసి మల వివర్జన చేసివచ్చి, తిరిగి ఎనిమా చేయవలెను. రెండవతూరి మూడు పైంట్ల నీరు లోనికి పోయినయెడల మూడవతూరి ఎనిమా చేయ నక్కరలేదు. లేనియెడల ఇంకొకతూరి ఎనిమా చేయవలెను. అప్పుడు మూడుపైంట్ల నీరు పోకపోయినను ఆపివేయవలెను. ఇతర వివరములకు నాచే రచించబడిన ఎనిమా అను పుస్తకమును చూడవలయును.

### క టి స్నానము



పైపటములో చూపినట్టి యాకారముగల తొట్టిలో రోగి కూర్చున్నప్పుడు, నాభిని, తొడలను మిగలకుండునట్లు నీరును పోయవలెను. రోగి దానిలో నగము చేరగిలబడి కూర్చుండును. తరువాత ఒక ముతుక నార బట్టతో విడువక కటివ్రదేశము నంతను

(Around and across) వెనుకను ముందును గూడ రుద్దుచునే ఉండవలెను. ఇట్లు దేహము బాగా చల్లబడు వరకును రుద్దుచుండవలెను. రోగి కత్తిని అనుసరించే అయిదు మొదలు పది నిమిషముల వరకును చాలును. కటిన్నా నాంతరము వెంటనే దేహమును వెచ్చపరుపవలెను. బహిరంగ ప్రదేశమున చేసిన వ్యా యామముచే ఇది కలుగును. రోగిగొన్నతన వారికిని సుకుమారులకును మునుగుపెట్టి పరుండ బెట్టి వేడి కలిగించవలెను. వేడి అలస్యముగా కలుగునెడల దేహమునకు గుడ్డలు చుట్టి ఉంచవలెను.

ఇట్టి స్నానములు దినమునకు రెండు చేయవలెను.

### లింగస్నానము

శ్రీలుచేయువిధము - తొట్టిలో మధ్య ఒక యెత్తుపీట వేయవలెను. పీటమీద మూడు అంగుళముల వరకు ఉండునట్లు నీరు పోయవలెను. శ్రీ ఆ పీటమీద దిగింబరముగా కూర్చొనవలెను. తరువాత ఒక ముతుకగుడ్డ నీటిలో ముంచి, చేతికి వచ్చినంత నీటిని, పైకితీసి శ్రీయోనిముఖమును పొత్తి కడుపును తుడుపవలయును. కాని యోనియొక్క అంతరవయవముల జోలికి పోక పై పెదవులను (Outer lips) మాత్రము ధౌళము చేయుచుండవలెను. మోటగా వెనుకకు, ముందునకు రుద్దకూడదు. లింగస్నానానంతరము స్వాభావి కోష్ణము కలుగునట్లు వ్యాయామము చేయవలెను. లేదా అదనముగా గుడ్డలు కప్పకొని యెనా పరుండవలెను. ఋతుదినమందు లింగస్నానము ఆచరింపరాదు. ఇట్టి స్నానములు దినమునకు ఒకటి రెండు చేయవచ్చును.

(సోషము)

# ఋతు ధర్మము

పు. వెం. రా.

1943-మే-నెల ప్రకృతి పత్రికలో ఇందుకు సంబంధించిన ప్రశ్న నొకదానిని చి! సా! కారతి అడిగినది. అందుకు డా! వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు జవాబుచెప్పిరి. అయితే ప్రశ్న ఒకటి - జవాబు వేరొకటి అయినది. జంతువులలో లేని ఋతుధర్మము మానవస్త్రీలకు ఎందుకు కలిగినది? పరిపూర్ణారోగ్యము కలిగితే స్త్రీలకు ఋతుధర్మము లేకుండా పోతుంది అని ప్రశ్న సారాంశము. అందామె మానవ స్త్రీలను స్త్రీజంతువులతో పోల్చినది. దీనిని అనాలజీ (Analogy) అంటారు.

ఇది ఎలా ఉంటుంది అంటే ఎలుకలు తవుడు తిని, బలిస్తే మానవులకుగూడా తవుడు మంచిది అన్నటువంటిది. అయితే యెలుకలు ఆముదపుపిండి తిని బలుప్రవి. కానీ మనిషి ఆముదపుచెక్క తింటే బలియదు.

అనేక సామాన్యధర్మాలు జంతువులకు మానవులకూ ఉన్నవి. కాని అన్ని ధర్మములు జంతువులకు మానవులకు సమానములు గావు. జంతువుల గర్భధారణకు ముందు కనుపడేది గుండాని ఆర్తవముగాదు. రాగార్త

అయిన స్త్రీ కిట్టి క్లేవ్వును యోనిముఖము మీద కనుపడుతుంది. ఉజ్వలగా ఉంటే కారుతుందిగూడాను. ఇది యెర్రగా నుండక తెల్లగా నుంటుంది. జంతువులలో కనుపడేది గూడా యీ క్లేవ్వుద్రవమేగాని ఋతువుగాదు. కనుక జంతువులకూ మానవులకూ యీ విషయములో సమాన ధర్మము లేదు.

కేవలము పండ్లు తిని జీవింపే కోతులలో ఈ ఋతుధర్మమున్నది. నెలకు 3, 4 దినములు ఎర్రని ద్రవము కారుతుంది. ఇది పడుచు దనము వెల్లిపోయి ముదిమి పచ్చినతరువాత మానుతుంది. ఈ సంగతి హావలిక్ ఎలిన్ గారి ప్రెడీన్ ఇన్ ది సైకాలజీ ఆఫ్ సెక్సులో 1 వ పుస్తకములో వ్రాసి యున్నది.

కనుక మనుష్యకాంత ఆరోగ్యవతి అయినంత మూత్రమున ఋతుధర్మము ఆగిపోదు. 14-45 సంవత్సరాల మధ్య అది ప్రతినెలా కనుపడుతునే ఉంటుంది. కొందరిలో ఇంకా 12-50 వరకూ ఉండవచ్చుగూడాను. ఇది అనారోగ్య లక్షణముకాదు. ప్రతినెలా కనుపడకపోతేనే అనారోగ్యచిహ్నముగా తెలియవలెను.

## NATURE CURE BOOKS FOR ALL

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0

	Rs.	A.	P.
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of			
Eye Treatment	1	0	0

Apply to, -

Prakriti Karyalaya Trust,  
Bezawada.

## జూబిలీ సంచిక

1943 సం॥ డిశంబరు నెల ప్రకృతి పత్రిక జూబిలీ స్పెషల్ గా వెలువరింపఁ దలచినాము. జూబిలీ పత్రికకు మీరు ప్రత్యేక వ్యాపము వ్యాపింపవలెను. పత్రికను గూర్చిన మీ అభిప్రాయము గూడ వ్యాపి పంపగోరెదను. వ్యవధి ఉన్నది గదా యని ఆలస్యము చేయవద్దు. డిశంబరు 1 వ తేదీలోపలనే అచ్చు తీరి పత్రిక ప్రకటించెదము. ముందుగా పంపిన వ్యాసములకు తగిన ప్రజ్ఞ కము లభించును. కనుక మీరు శ్రద్ధతీసుకొని వెంటనే వ్యాసములను అభినందనాదికములను వ్యాపి పంపగోరెదము.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,  
బెజవాడ, 11-9-43.

పుచ్చా వెంకటాచార్యులు,

ప్రకృతి పత్రికాధిపతి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు 1943 జూలై నెల జమాఖర్చులు

జమ : శాసకటి నెల నిల్వ 275-5-5, ప్రకృతి పత్రిక 31-8-0, పుస్తకములు 70-2-0, వడ్డీలు 90-0-0, ఆద్యాప్తులు 16-12-0, కాశీపూర్ణ 58-0-0, ఇండ్ల అద్దెలు 42-0-0, రంగు కాగితాలు 0-6-0, శరక 584-1-5.

ఖర్చులు : పుస్తకముల పోస్టేజీలు 7-3-3, మిస్ లేనియన్ 2-15-0, జనరల్ పోస్టేజీలు 4-11-9, ప్రింటింగు ఆద్యాప్తు 90-0-0, ఇండ్ల పన్నులు 6-15-1, శాకర్లు 31-8-0, ఆద్యాప్తు తీర్చింది 1-8-0, భరణం 50-0-0, ఇండ్లపరమృతులు 16-8-0, పుస్తకముల కమాషన్ 4-15-0, నిల్వ రొఖం 367-13-4, శరక 584-1-5.

ఆగస్టు నెల 1943 జమ, శాసకటి నెల నిల్వ, 367-13-4, ప్రకృతి పత్రిక 17-14-0; పుస్తకములు, 20-13-0; ఇండ్ల అద్దెలు, 6-0-0, రంగు కాగితాలు, 3-7-0, శరక 475-15-4

ఖర్చులు : ప్రకృతి పత్రిక 6-12-0, పుస్తకముల పోస్టేజీలు 1-9-3; మిస్ లేనియన్ 1-9-6, జనరల్ పోస్టేజీలు 3-0-9, వాణిజ్యపములు 17-0-6; శాకర్లు 16-4-0, భరణం 25-0-0, ఆద్యాప్తు తీర్చింది 6-0-0, పుస్తకాల ప్రింటింగు ఆద్యాప్తు 300-0-0; నిల్వ రొఖం 98-11-4, శరక 475-15-4. యల్. సుదర్శనరావు, ఘోషజన్మ.

## ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సానిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, “ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు” నందు అమ్మకమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అనలు ధర రు 2-8-0

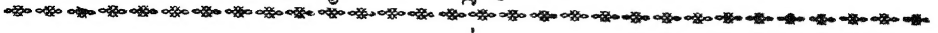
ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2-0-0

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, కేశవరము. (వ. గోదావరిజిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులను వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారించబడును. చికిత్సాలయమునందు శోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు శైవ్యసహాయము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధినివరములతో విస్తృతమైన పెట్టి పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

# ప్రకృతిచికిత్సా గ్రంథము



రూపం

రూపం

మరభ్యాసఖండనములు	రూపం	వివరములు	రూపం
శీనహింస	0 4 0	హస్తచికిత్స	0 8 0
అనుభవానందము	0 12 0	చికిత్స	0 3 0
మహారోగము	0 8 0	యోగచికిత్స	0 6 0
పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడి	0 4 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 1 0	రక్తపూర్ణచికిత్స	0 5 0
కలముంత - సారాపిపా	0 4 0	వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
కౌషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	జాగరణ చికిత్స	0 1 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0	నిశ్చిత్త శరీర చికిత్స	0 4 0
టీకాలనవేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 2 0	శైవ్యవైద్యము	0 3 0
టీకాల ఖండన	0 1 0	తివ్వేములు	0 6 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	పిర్రాయుక్త	0 1 0
		చ్యుష్టిచికిత్స	0 2 6
		వివారసాగము	0 2 6

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

## వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	క్షయ	0 12 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	శుక్లనష్టము	0 12 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు		చిల్లరము	0 4 0
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	5 0	హిస్టరీయా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలశ్రీడలు	3 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	4 0	మధుమేహము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	3 0	మలబద్ధకము	0 4 0
దీర్ఘాయువు	1 0		
సుఖపరినవము	1 0		
*ఆరోగ్యతత్వము	0 0		

## వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య శైవ్యము	1 4 0	నిర్విచారతీవనము	0 12 0
*ప్రకృతి గృహశైవ్యం	2 8 0	యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథము		1. భాగము	0 8 0
1. భాగము	1 8 0	2. భాగము	0 8 0
2. భాగము	1 4 0	భగవద్గీతాసారము	0 6 0
3. భాగము	1 8 0		
4. భాగము	0 6 0		
5. భాగము	0 6 0		
6. భాగము	0 6 0		
7. భాగము	0 6 0		
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0		
జస్టుచికిత్స	0 10 0		

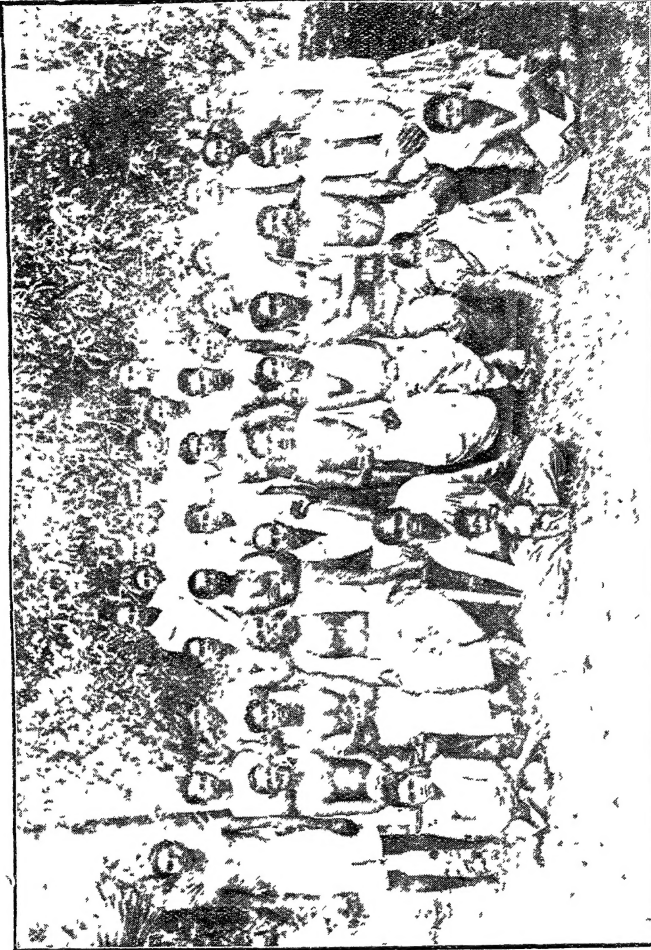
## ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	రూపం	1 8 0
ఒక్కొక్కటి		
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	రూపం	3 0 0
ఒక్కొక్కటి		
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	రూపం	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	రూపం	3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయటర్నిస్టు, బెజవాడ.



1943 మే నెలలో జరిగిన ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ.



వి  
జ్ఞాన  
ని  
గ్రం  
థాలయము

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారి చికిత్సాలయము, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రధాన చికిత్సకులు : డాక్టరు కొలిపాక అదినారాయణశర్మ.

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్త వ్యాధులను వివిధప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింప బడును. రోగులు చికిత్సాలయమందు నివసించుటకు వసతులు కలవు బయటి రోగులకు సలహాలివ్వబడును. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల ద్వారా కూడా సలహాలివ్వబడును. రోగులు చికిత్సానాటకు గాను పెద్ద అధిర్య గ్రంథాలయము కూడ నెలకొల్ప బడినది. ప్రకృతివారిని విజ్ఞానవంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము సజ్జీక్షింపకుండ కాపాడుకొను వారిగను తయారుచేయుటయే ఈ సంస్థ యుద్దేశ్యము. విచరములకు నిష్ణాను కార్డుతో చిరునామాకు వ్రాయుడు.

